الصحة النفسية للمرأة

فى سؤال وجواب

سعد رياض

دكتوراه فى علم النفس والعلاج النفسى

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٢٣
ترخيص رقم : (٧١)

الصحة النفسية للمرأة

فى سؤال وجواب

١٥٧
رسى ص

الدكتور
سعد رياض
دكتوراه فى علم النفس والعلاج النفسى

جميع الحقوق محفوظة

١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م

رقم الإيداع: ٢٠٠٤/١٤١٢٦

الترقيم الدولى: I.S. B.N.

977 - 6119 - 31 - X

مؤسسة اقرأ

للنشر والتوزيع والترجمة

١٠ شارع أحمد عمارة بجوار حديقة الفسطاط

ت: ٥٣٢٦٦١٠ محمول: ٠١٠/٥٢٢٤٢٠٧

المقدمة

لقد خلق الله تعالى آدم عليه السلام وخلق منه زوجه وبث منهما رجالاً كثيراً ونساء، فقال تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيراً وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيباً** ﴾ [النساء: ١].

لذا فالحياة البشرية كلها أصلها رجل وامرأة ولا يمكن أن تكون حياة لإنسان على الأرض بدون امرأة إلا بأمر الله تعالى. ومن حكمة الله تعالى أن خلق نبيًا من امرأة فقط من غير رجل وهي السيدة مريم عليها السلام.. قال تعالى: ﴿ **وَمَرْيَمَ ابْنَتَ عِمْرَانَ الَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنَا فِيهِ مِن رُّوحِنَا وَصَدَّقَتْ بِكَلِمَاتِ رَبِّهَا وَكُتُبِهِ وَكَانَتْ مِنَ الْقَانِتِينَ** ﴾ [التحريم: ١٢].

ومن الطبيعي أن تهتم كل الأديان بالمرأة ومكانتها: عن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**استوصوا بالنساء فإن المرأة خلقت من ضلع وإن أعوج شيء في الضلع أعلاه، فإن ذهبت تقيمه كسرته وإن تركته لم يزل أعوج فاستوصوا بالنساء**» رواه البخارى.

ولقد اهتم القرآن الكريم بالمرأة فى كل صورها، من حيث هى أم، أو زوجة، أو أخت، أو بنت صغيرة قبل الزواج، أو حاكمة، أو زوجة حاكم، أو زوجة نبى، أو امرأة فقيرة تشتكى زوجها، أو طفلة صغيرة موءودة....

– والأم: أشار إليها القرآن الكريم فى أكثر من آية منها امرأة عمران فى قوله تعالى: ﴿ **إِذْ قَالَتِ امْرَأَتُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ** ﴾ [آل عمران: ٣٥].

وأم موسى فى قوله تعالى: ﴿ **وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلا تَخَافِي وَلا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ** ﴾ [القصص: ٧].

وأم المسيح مريم عليها السلام والتى أحصنها الله وجعلها وابنها آية .

– الزوجة : فى قوله تعالى : ﴿ **يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلاً مَّعْرُوفًا** ﴾ [الأحزاب : ٣٢] .

وقوله تعالى : ﴿ **نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ** ﴾ [البقرة : ٢٢٣] .

– الأخت : فى قوله تعالى : ﴿ **إِذْ تَمْشِي أُخْتُكَ فَتَقُولُ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ مَن يَكْفُلُهُ** ﴾ [طه : ٤] .

– البنت : فى قصة ابنتي شعيب عليه السلام ونجد ذلك فى قوله تعالى : ﴿ **قَالَ مَا خَطْبُكُمَا قَالَتَا لا نَسْقِي حَتَّىٰ يُصْدِرَ الرِّعَاءُ وَأَبُونَا شَيْخٌ كَبِيرٌ** ﴾ [القصص : ٢٣] .

– الحاكمة : وهى ملكة سبأ وورد ذكرها فى القرآن فى قوله تعالى : ﴿ **إِنِّي وَجَدتُّ امْرَأَةً تَمْلِكُهُمْ وَأُوتِيَتْ مِن كُلِّ شَيْءٍ وَلَهَا عَرْشٌ عَظِيمٌ** ﴾ [النمل : ٢٣] .

– زوجة الحاكم : مثال امرأة فرعون وامرأة العزيز وذلك فى قوله تعالى على لسان امرأة فرعون : ﴿ **وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلاً لِّلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ** ﴾ [التحريم : ١١] .

– أو زوجة العزيز فى قوله تعالى : ﴿ **وَقَالَ الَّذِي اشْتَرَاهُ مِن مِّصْرَ لامْرَأَتِهِ أَكْرِمِي مَثْوَاهُ عَسَىٰ أَن يَنفَعَنَا أَوْ نَتَّخِذَهُ وَلَدًا** ﴾ [يوسف : ٢١] .

– زوجة نبى : امرأة نوح، وامرأة لوط قال تعالى : ﴿ **ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلاً لِّلَّذِينَ كَفَرُوا امْرَأَتَ نُوحٍ وَامْرَأَتَ لُوطٍ** ﴾ [التحريم : ١٠] .

– والسيدة سارة زوج سيدنا إبراهيم عليه السلام . .

– امرأة فقيرة تشتكى زوجها : فى قوله تعالى : ﴿ **قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَادِلُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَا** ﴾ [المجادلة : ١] .

– طفلة صغيرة تقتل بغير ذنب اقترفته : فى قوله تعالى : ﴿ **وَإِذَا الْمَوْءُودَةُ سُئِلَتْ (٨) بِأَيِّ ذَنبٍ قُتِلَتْ** ﴾ [التكوير : ٨، ٩] .

ونجد هنا أن القرآن الكريم اهتم بالمرأة فى معظم صورها وتحدث عنها فى العديد من آيات القرآن الكريم، بل إن هناك سورة من القرآن الكريم تسمى بسورة النساء.

وفيما يلى بعض الآيات التى ذكر فيها لفظ المرأة أو النساء.

قال تعالى: ﴿ **إِذْ قَالَتِ امْرَأَتُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ** ﴾ [آل عمران: ٣٥].

وقال تعالى: ﴿ **وَإِن كَانَ رَجُلٌ يُورَثُ كَلالَةً أَوِ امْرَأَةٌ وَلَهُ أَخٌ أَوْ أُخْتٌ** ﴾ [النساء: ١٢].

وقال تعالى: ﴿ **وَإِنِ امْرَأَةٌ خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَن يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا** ﴾ [النساء: ١٢٨].

وقال تعالى: ﴿ **وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَةُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَن نَّفْسِهِ** ﴾ [يوسف: ٣٠].

وقال تعالى: ﴿ **قَالَتِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ الآنَ حَصْحَصَ الْحَقُّ أَنَا رَاوَدتُّهُ عَن نَّفْسِهِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الصَّادِقِينَ** ﴾ [يوسف: ٥١].

وقال تعالى: ﴿ **وَقَالَتِ امْرَأَتُ فِرْعَوْنَ قُرَّتُ عَيْنٍ لِّي وَلَكَ لا تَقْتُلُوهُ عَسَىٰ أَن يَنفَعَنَا أَوْ نَتَّخِذَهُ وَلَدًا وَهُمْ لا يَشْعُرُونَ** ﴾ [القصص: ٩].

وقال تعالى: ﴿ **وَإِذْ قَالَتِ الْمَلائِكَةُ يَا مَرْيَمُ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاكِ وَطَهَّرَكِ وَاصْطَفَاكِ عَلَىٰ نِسَاءِ الْعَالَمِينَ** ﴾[آل عمران: ٤٢].

وقال تعالى: ﴿ **فَإِن كُنَّ نِسَاءً فَوْقَ اثْنَتَيْنِ فَلَهُنَّ ثُلُثَا مَا تَرَكَ** ﴾ [النساء: ١١].

وقال تعالى: ﴿ **يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ مَن يَأْتِ مِنكُنَّ بِفَاحِشَةٍ مُّبَيِّنَةٍ يُضَاعَفْ لَهَا الْعَذَابُ ضِعْفَيْنِ** ﴾ [الأحزاب: ٣٠].

وقال تعالى: ﴿ **يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلاً مَّعْرُوفًا** ﴾ [الأحزاب: ٣٢].

وقال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ﴾ [الحجرات: ١١].

وقال تعالى: ﴿ وَالْقَوَاعِدُ مِنَ النِّسَاءِ اللاَّتِي لا يَرْجُونَ نِكَاحًا فَلَيْسَ عَلَيْهِنَّ جُنَاحٌ أَن يَضَعْنَ ثِيَابَهُنَّ غَيْرَ مُتَبَرِّجَاتٍ بِزِينَةٍ وَأَن يَسْتَعْفِفْنَ خَيْرٌ لَّهُنَّ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ [النور: ٦٠].

وقال تعالى: ﴿ أَئِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّن دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنتُمْ قَوْمٌ تَجْهَلُونَ ﴾ [النمل: ٥٥].

وقال تعالى: ﴿ لا يَحِلُّ لَكَ النِّسَاءُ مِنْ بَعْدُ وَلا أَن تَبَدَّلَ بِهِنَّ مِنْ أَزْوَاجٍ وَلَوْ أَعْجَبَكَ حُسْنُهُنَّ إِلاَّ مَا مَلَكَتْ يَمِينُكَ وَكَانَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ رَّقِيبًا ﴾ [الأحزاب: ٥٢].

وقال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِّقُوهُنَّ لِعِدَّتِهِنَّ وَأَحْصُوا الْعِدَّةَ ﴾ [الطلاق: ١].

أما في الجاهلية فكانت المرأة تعامل معاملة سيئة فقال تعالى: ﴿ وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ ﴾ [النحل: ٥٨]. حتى جاء نور الإسلام ووضح للعالمين أن المرأة كائن من خلق الله تعالى يحتاج إلى التكريم والرعاية من قبل الجميع.

فالمرأة والرجل قطبا الإنسانية، ولا معنى لأحدهما بغير الآخر، فلئن كان الرجل قد أتى فى مجال الفن والعلم بالمعجزات، فإن المرأة قد كونت نوابغ الرجال.

ولذا وجب علينا الإجابة على بعض التساؤلات الهامة قبل أن نطالب بحقوق المرأة وهذه التساؤلات هى هل يجب نزع المرأة للحجاب؟ أو هل يسوغ للمرأة التدخين؟ أو التصويت فى الانتخابات؟ أو هل يجب عليها أن تتعلم؟ فينبغى ألا يكون جوابنا على هذه الأسئلة بدافع من مصلحة المرأة وحدها، بل بدافع من حاجة المجتمع وتقدم المدنية فيه، إذ ليست الغاية من البحث فى اشتراكها فى هذا المجتمع إلا الإفادة منها فى رفع مستواه، وبالتالى فى رفع مستوى المرأة ذاتها، وإذن فليس من المفيد لنا أن ننظر إلى مشكلتها بغير هذا المنظار.

ولقد نعلم أنه يضيق صدر بعض ذوى الأذواق الرقيقة بما نقول، فيحتجون علينا بأن مثل هذا الموقف يذيب المرأة فى المجتمع، ولكننا نقول لهم: إن إعطاء حقوق المرأة على حساب المجتمع معناه تدهور المجتمع، وبالتالى تدهورها، أليست هى عضواً فيه؟ فالقضية ليست قضية فرد، وإنما هى قضية مجتمع.

لقد بدأت المرأة المسلمة فى تقليد نساء الغرب. ونحن نأسف أن تكون نساء الشرق هكذا من البساطة، حيث يرون مشكلاتهن قد حلت بمثل هذا التقليد لنساء أوروبا، فإن مشكلة المرأة مشكلة إنسانية يتوقف على حلها تقدم المدنية، فلا يكون حلها إذن بمجرد تقليد ظاهرى لأفعال المرأة الأوروبية، دونما نظر إلى الأسس التى بنت عليها المرأة الأوروبية سيرها. ونحن إذ نحاول أن نحدد مهمة المرأة فى هذا المجتمع، ينبغى أن ننظر إلى هذه المشكلة وهى تسير منسجمة مع المشاكل الاجتماعية الأخرى فى سبيل تقدم المدنية، فلا وجود لهذه المشكلة بغير هذا الإطار، وهو ما نريد تأكيده فى هذا المجال.

والأن نسأل أنفسنا..: هل من المفيد للمرأة المسلمة أن نجعلها فى مركز تشبه فيه أختها الأوروبية؟.... لقد اتبعت هذا الطريق بعض البلاد الإسلامية، وهى تمثل فى نظرها حركة التجديد فى حياة المرأة التى مازال يدعو إليها المجددون، ولكننا بشىء من النظر نرى أن أننا انتقلنا بالمرأة من امرأة متحجبة إلى امرأة سافرة، وكل الذى فعلناه أننا نقلنا المرأة من حال إلى حال. فليست حالة المرأة الأوروبية بالتى يحسد عليها، فظهور المرأة الأوروبية فى مظهر لا يخاطب فى نفس الفرد إلا غريزته، أثار أخطاراً جديدة كنا نود أن يكون المجتمع بمنجاة منها، فمشكلة النسل فى البلاد الأوروبية وصلت إلى حالة تدعو أحياناً إلى الرثاء، إذ أنها فقدت تنظيمها الاجتماعى، بحيث جعلت المجتمع الأوروبى – وقد امحت منه معانى التقديس للعلاقات الجنسية – يعتبر هذه العلاقات تسلية للنفوس المتعطلة، وبذلك فقدت وظيفتها من حيث إنها وسيلة لحفظ الأسرة وبقاء المجتمع.

ومن هنا نجد نذيرًا جديدًا للذين يجعلون من أوروبا مثلهم الأعلى فى كل تجديد. فإن مشكلة المرأة الأوروبية مازالت خطيرة، خطيرة حتى فى ذهن المرأة نفسها، وفى تصورها لنفسها، كيف تتحقق كمثل أعلى خلقى وجمالى لحضارة.

ويمكن للمرأة أن تمارس حقها فى الحياة من حرية فى الاختيار والانتخاب والمشاركة الاجتماعية والسياسية والتعليمية والثقافية والتربوية ولكن فى الحدود التى رسمها لها خالقها وليست الحدود الذى يرسمها لها شياطين الإنس والجن.

مع الحرص على أن لا تتشبه بالرجال حتى لا تحظى بلعنة الله تعالى، عن ابن عباس قال: «**لعن رسول الله ﷺ المتشبهات بالرجال من النساء والمتشبهين بالنساء من الرجال**» رواه الترمذى.

العمل للإسلام مهمة الرجل أم المرأة أم هما معًا:

من المعروف والمسلم به لدى علماء الشريعة الإسلامية أن الأحكام التكليفية يطالب بها الرجال والنساء، كل بما فطره الله عليه وأقدره عليه، وذلك أن الإسلام يساوى بين الرجل والمرأة فى العمل والجزاء؛ كل فيما يستطيعه.

إن الشريعة الإسلامية وهى تطالب الناس بأمور العقيدة والعبادة وأمور المعاملات وأمور الأخلاق والسلوك، طالب عنصرى المجتمع معًا الرجال والنساء، ولو لم يكن ذلك كذلك ما استقام أمر مجتمع إنسانى ما، إذ كيف يستقيم ورجاله يطالبون فى هذه الأمور بما لم تطالب به نساؤه؟ أليس النساء شقائق الرجال؟

والقضية التى نطرحها هنا ليست قضية المساواة بين الرجال والنساء فى العمل والجزاء، ولكنها قضية نوع من العمل طالب به الإسلام الرجال والنساء على السواء، وهو الدعوة إلى الله سبحانه وتعالى، وبذل أقصى الجهد - فى حدود الاستطاعة - فى نشر هذا الدين الخاتم ونقل الناس به من الكفر إلى الإيمان، ومن الضلال إلى الهدى.

ولابد لنا ونحن نتصدى لهذه القضية أن نطرحها موثقة بأصولها الشرعية وأن نزيل عنها ما لحق بها من سوء فهم، وأن نرد على شبهة أثيرت حولها، يدعى

أصحابها أن الدعوة إلى الله واجب الرجال دون النساء، لذلك كان علينا أن نقوم بدفع هذه الشبهة. إن المروجين لمقولة إن الدعوة إلى الله واجب الرجال دون النساء، يجهلون من الإسلام أكثر مما يعلمون، فقد قال الله سبحانه وتعالى: ﴿ قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ عَلَىٰ بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ اتَّبَعَنِي وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ ﴾ [يوسف: ١٠٨].

وتفسير هذه الآية الكريمة أن الدعوة إلى الله هي سبيل النبي ﷺ وسبيل من اتبعوه من الناس. والمتبعون هنا رجال ونساء، ما يشك في ذلك من له قدر من عقل لأن كلمة «من» تشمل كل العقلاء ولا شك أن المرأة من العقلاء.

*** المرأة ودورها في عصر النبوة:**

إن المرأة المسلمة كانت على عهد رسول الله ﷺ إلى جوار أخيها الرجل كانت تحضر الغزوات، وتشارك فيها في تضميد الجرحى وتجهيز الطعام وحمل الماء وتطبيب المرضى، بل كانت تقاتل دفاعًا عن دينها وعن رسول الله ﷺ - موقف نسيبة بنت كعب في غزوة أحد ودفاعها بالسيف عن رسول الله ﷺ.

والمرأة المسلمة كان لها دورها في النصح والإرشاد لولاة الأمة، بل كانت تشارك في اختيار خليفة المسلمين وأمير المؤمنين، ولا ننسى أن بيعة العقبة الثانية شاركت فيها امرأتان من الأنصار. والرسول ﷺ كان له سلوكه العظيم مع النساء الذي يحفظ كرامتهن وحياءهن لكنه أبدًا لم يكن يعاملهن على أنهن درجة ثانية أو ثالثة أو أن يهمل شئونهن ومشكلاتهن.... وأوصى أصحابه بالنساء خيرًا، وقال: «**خيركم خيركم لأهله...**».

*** أمثلة لبعض النساء العاملات في مجال الدعوة على عهد رسول الله ﷺ:**

نود فيما نورده من ذكر مواقف من سير السابقات في الدعوة إلى الله، أن نؤكد أن المرأة منذ بدء الدعوة إلى الله وعلى عهد رسول الله ﷺ كانت تشارك في حمل أعباء الدعوة، وتشعر أن عليها واجبا في ذلك يلائم طبيعتها وما تقدر عليه،

وكانت تدرك أن الدعوة إلى الله تبليغ وعمل وجهاد يدعو إلى المشاركة فى القتال فى بعض الأحيان.

نود فيما نورده أن نؤكد ذلك للمرأة المسلمة المعاصرة، لتستعين بتلك المواقف على ما هى فيه من عمل فى مجال الدعوة إلى الله.

من أمثلة الصحابيات الفقيهات الداعيات:

- أم المؤمنين عائشة رضى الله عنها فقد كانت أعلم بالإسلام وفرائضه من كثير من الصحابة رضى الله عنهم كما أخبر بعضهم بذلك. فعن أبى موسى الأشعرى رضى الله عنه قال: ما أشكل علينا أصحاب رسول الله ﷺ حديث قط فسألنا عائشة عنه إلا وجدنا عندها منه علماً.

وعن مسروق رضى الله عنه قال: نحلف بالله لقد رأينا الأكابر من أصحاب رسول الله ﷺ يسألون عائشة رضى الله عنها عن الفرائض. وعن عروة عن أبيه قال: ما رأيت أحداً من الناس أعلم بالقرآن ولا بفريضة ولا بحلال ولا بحرام ولا بشعر ولا بحديث العرب ولا بنسب من عائشة رضى الله عنها.

وعن سفيان بن عيينة قال: قال الزهرى: لو جمع علم عائشة إلى علم جميع أزواج النبى ﷺ وجميع النساء كان علم عائشة رضى الله عنها أكثر.

- أم سليم بنت ملحان - الرميصاء - فقد استثمرت زواجها لصالح الإسلام والدعوة إلى الله، فهدت بذلك رجلاً ونقلته من الكفر إلى الإيمان.

فقد كانت أم سليم قد تزوجت مالك بن النضر فولدت له أنس بن مالك ثم ما لبث زوجها مالك أن مات، وتقدم لخطبتها أبو طلحة وهو لا يزال على شركه لم يسلم بعد فقالت له: والله ما مثلك يا أبا طلحة يرد، ولكنك رجل كافر وأنا امرأة مسلمة ولا يحل لى أن أتزوجك فإن تسلم فذلك مهرى ولا أسألك غيره» فأسلم أبو طلحة. قال ثابت: فما سمعنا بمهر قط كان أكرم من مهر أم سليم وهو الإسلام.

ومن ذلك يتضح لنا كيف كان دور المرأة على عهد رسول الله ﷺ مهماً وأساسياً فى مجال الدعوة إلى الله.

وفى هذا الكتاب – إن شاء الله – سوف نجيب عن التساؤلات التى تجول بخاطر من يريد أن يفهم المرأة وطبيعتها منذ أن كانت طفلة ثم فتاة فى مقتبل العمر ثم امرأة متزوجة ثم امرأة ناضجة وأخيراً امرأة مسنة. معرجين على كل مرحلة من هذه المراحل من حيث الخصائص، والحاجات، والميول، والرغبات، والدوافع، والحقوق، والواجبات، والمشكلات وحلولها، والعلاقات بين النفس وبين الآخرين، ودور المرأة فى الحياة وكيف تقوم به على أحسن وجه، وكيف تحقق المرأة ذاتها، وكيف ترضى ربها، وكيف تسعد حياتها.

فنسأل الله العلى القدير أن يتقبل هذا العمل وأن يجعله فى ميزان حسناتنا وأن يكون علماً ينتفع به.

د/ سعد رياض

أولاً: طفولة المرأة

•• مواقف من الطفولة ••

السؤال:

أنا امرأة فى الثلاثين من عمرى ومازالت أتذكر مواقف كثيرة مؤلمة فى الطفولة وأحيانًا تؤثر على سلوكى وحياتى، فكيف أنسى هذه المواقف أو كيف يحدث لى تكيف معها؟

الإجابة:

الحياة الإنسانية سلسلة متتابعة يؤثر كل مرحلة منها على الأخرى فلا نستطيع أن نفصل الطفولة عن المراهقة، عن النضج والرشد، وفى كل مرحلة من هذه المراحل يوجد الخبرات والمواقف والأحداث منها السعيد ومنها المؤلم. ولكن مرحلة الطفولة تعد من أخطر هذه المراحل فى مدى تأثير المواقف والأحداث عليها، فالطفلة التى تتعرض لأحداث وضغوط مؤلمة كأن تضرب ضربًا شديداً دون معرفة سبب الضرب، أو تشعر بالظلم والاضطهاد من أحد الأقارب أو المعلمين، أو من الإخوة الكبار، كل هذه المواقف تظل مكبوتة فى لا شعور الفرد حتى يأتى ما يوقظها من خلال تعرض نفس الفرد لموقف لو تعرض له من فى مثل سنه لما كان يؤثر عليه بشىء ولكن لأن هذا الموقف قد حدث لك فى طفولتك فحدث اقتران شرطى بين المثير الحالى والاستجابة لمواقف طفولية قديمة، وهنا يحدث الألم والاضطراب الذى كان يحدث فى الطفولة. ولكن النسيان رحمة الله تعالى بالإنسان لأن المرء إذا لم ينس ما يحدث له لما استطاع أن يعيش بعد فترة وجيزة من حياته.

ولذا فهذه السيدة التى لا تستطيع أن تنسى مواقف الطفولة المؤلمة عليها محاولة شغل وقت فراغها بما هو مفيد، وتجعل من حياتها مواقف مثمرة ومنتجة ومفيدة، وأن تقوم بأعمال تشعر فيها بتقدير ذاتها وتقدير الآخرين لها.

وأن تطلع على الأحداث والقصص التاريخى الذى يوضح طبيعة السير الخاصة بالعلماء والمبدعين، فقد تجد فى بعضهم صعوبات وحياة مؤلمة أكثر مما تعرضت هى

له وأن تجعل من الضغوط التى تعرضت لها السبيل والبداية الحقيقية فى أن تتفوق وتثبت ذاتها، ويكون هذا درسًا لها فى أسلوب معاملتها مع أبنائها ومع من تعول من أقاربها ومعارفها.

فإن لم تستطع أن تتخلص من هذه الآلام بالطرق السابقة فعليها أن تحدث متخصصًا ولا تترك نفسها على هذه الحال حتى لا تؤثر على حياتها وحياة من حولها.

•• التعامل السيئ مع الفتاة ••

السؤال:

أنا أعيش فى مساكن فى حى متواضع وكثيرًا ما أجد بعض الأسر يعاملون الفتاة الصغيرة بشكل سيئ وينظرون لها على أنها لا تفهم شيئًا. فما تأثير هذه المعاملة عليها وكيف أساعدها؟

الإجابة:

إن تربية البنات مسألة معقدة وليست بسيطة بالقدر الذى يتخيله الكثيرون، فالبعض يعتقد أن الشدة والحدة فى التعامل مع الأطفال وخاصة البنات يؤدى إلى تربيتهم التربية الحسنة، ويعتقدون أن البنت ليس لها حق فى اللعب مثل الولد، والبنت ليس مسموح لها التدليل والحريات التى تتاح للولد بحجة أن البنت عليها الالتزام بالآداب التى تميزها عن الذكور، فتعطى هذه النظرة الفرصة للآباء بأن يخطئوا فى التعامل مع الأطفال من الإناث، وماذا تكون النتيجة.. تحدث فجوة فى حياة الطفلة وتبدأ فى كراهية المجتمع الذى تعيش فيه وخاصة الأسرة التى تتعامل معها بهذا الأسلوب، وإن كانت لا تظهر هذه العداوة أو الكراهية فى بداية الأمر بأسلوب إيجابى كما يحدث لبعض الذكور حيث يظهر التمرد والعصيان وأحيانًا السلوك العدوانى.

أما الفتاة فتلجأ غالبًا إلي الكبت والانطواء على النفس دون أن تبوح للغير بما تشعر، وأحيانًا يعتقد الجاهل بطبيعة نفسيتها وحاجاتها أن هذه البنت مطيعة

ومؤدبة ولكنها فى الحقيقة مجبرة على هذا النمط، وأن ما تقوم به من سلوكيات ما هو إلا نتاج ضغط وقمع لدوافعها وحاجاتها.

وهذا ما شعرت به هذه السيدة حينما رأت هذه الطفلة تعامل بهذا الأسلوب، فقد مس الأمر حاجة فى نفسها وذكرها بأيامها الأولى فى طفولتها الماضية فشعرت بما تشعر به الفتاة الآن، ولكن بنظرة مستقبلية فتمنت أن ما يحدث للفتاة الآن لا يحدث حتى لا تكون هذه الفتاة فى المستقبل بما عليه الآن هذه السيدة.

فالطفلة فى مراحلها الأولى تحتاج للرعاية الحنونة واللعب الكثير والتدليل المباح والترفيه الذى يتناسب مع مرحلتها حتى تشبع حاجاتها وتشعر بالأمن والأمان فى مجتمعها.

أما دورك فعليك بنصيحتهم أو توجيه من له التأثير فيهم حتى يغيروا ما هم عليه الآن حتى لا تكون الفتاة فى صورة قد تكون أسوأ مما أنت عليه الآن.

•• الشعور بالنقص صغيرة ••

السؤال:

أنا الآن عمرى ٢٥ سنة ولكنى مازلت أشعر بالنقص لأننى لم أشبع رغباتى وحاجاتى، وعندما أجد طفلاً أو طفلة صغيرة مدللة وتجد ما تطلب أشعر بالنقص وأضع نفسى فى مقارنة معها. فما الحل لكى أتخلص من هذه الأشياء؟

الإجابة:

لكل إنسان حاجات ورغبات تحتاج إلى إشباع وتختلف من مرحلة لأخرى ومن فرد لآخر.

وتتحدد هذه الحاجات فيما يلى:

- الحاجات الفسيولوجية: والتى تنحصر فى إشباع الطعام والشراب والملبس والمسكن.

- حاجات الأمن: وتنحصر فى الشعور بالأمن والأمان والاستقرار والانفعال الوجدانى.

- الحاجات الاجتماعية : والتى تشبع من خلال شعور الفرد بالانتماء لجماعة قد تكون الأسرة أو الأصدقاء أو فرقة رياضية أو عقائدية أو ما شابه ذلك.

- حاجات تقدير الذات : وفيها يشعر الفرد بأن له دوراً فى الحياة وأن هذا الدور يؤثر فى الآخرين.

- حاجات تحقيق الذات : وبها يشعر الفرد أنه حقق المراتب العلمية العالية وكذلك المناصب الوظيفية المرموقة وأن من حوله يعطونه حقه من الاحترام والتقدير.

ولذا فهذه السيدة لم تشبع حاجاتها ورغباتها الأساسية فى فترة من الفترات الأولى فى حياتها، فما كان منها إلا أن تشعر بالنقص والحاجة، وهذا الشعور لا يستثار إلا بوجود مثير مادى ملموس حيث تقارن نفسها بهذه الطفلة التى تعتقد هذه السيدة أنها تشبع ما لم تستطع هى إشباعه فى الماضى.

أما الخلاص من هذه النظرة وهذا الشعور فيحتاج إلى إيمان راسخ ويقين قوى بأن الله تعالى يقدر بعض الأمور ويجعل الآخرين هم السبب فيها عن طريق الجهل العمد. وهنا أستفسر عن سبب هذا الشعور وأدعو الله عز وجل أن يرحمنى ويوفقنى إلى ألا أقع فيما وقع فيه غيرى من خطأ، وأبدأ بالتدريج فى نسيان هذه المرحلة وشغل تفكيرى ووقتى فيما يفيدنى ويفيد الآخرين، ولا أنظر إلى من هو أفضل منى بل أنظر إلى من هو أقل منى، وأقنع نفسى إن كنت حرمت من شىء فى طفولتى فقط فغيرى يحرم من كل شىء الآن.

•• التفرقة فى التعامل بين الجنسين ••

السؤال:

كثيراً ما يحدث فى مجتمعنا التفرقة فى التعامل مع الذكور والإناث، وأكثر من ذلك نظرة الآباء للبنت على أنها كائن من نوع له حدود لا يجب أن يتعداها، أما الولد فهو مدلل يأخذ ما يريد ويحقق ما يحتاج.. فهل هذا طبيعى أم لا ؟

الإجابة:

مازال فى مجتمعنا شيء من الجاهلية، والذى إذا بشر بالأنثى ظل وجهه مسوداً وهو كظيم، والذى يعتقد أن الولد أفضل من البنت، والذى ينظر للبنت بالنقص وينظر للولد بالكمال، والذى يعتقد أن الولد ينفع والبنت تضر...

كل هذه الأمور بالطبع يكون لها الأثر السيئ على تعاملات الأهل والمحيطين بالبنت، ويكون له الأثر الإيجابى بالنسبة للولد فى حين تمنع هذه الأشياء عن البنت.

وماذا تكون النتيجة؟

شعور البنت بالنقص وعدم الثقة بالنفس، وكذلك الشعور بالغيرة من أخيها، وكذلك عدم الرضا عن النفس حتى أنها تتمنى لو كانت ولداً حتى تكون أفضل مما هى عليه الآن.

وبالتالى قد يحدث لها شعور بالحزن والانطواء الذى قد يصل إلى الاكتئاب، وشعور بالنقص والعجز الذى قد يصل إلى الفشل فى كل الأعمال، وفى أحيان بسيطة يحدث العكس فهذا الضغط قد يولد فى البنت التحدى بأن تثبت لنفسها أنها أفضل من هذا الولد الذى فُضل عليها، فتجتهد أكثر من طاقتها أو على حساب أنوثتها، فيؤثر على مظهرها أو شكلها وسلوكها.

ولكن الأثر السيئ الأكبر من ذلك قد يؤثر على تكوينها الفسيولوجى فيحدث خلل فى التكوين الهرمونى الأنثوى مما يسبب اضطراباً فى الوظائف الأنثوية.

ولذا فعلى الآباء ألا يفرقوا فى التعامل بين البنت والولد، فالولد له دور فى الحياة والبنت لها دور، ولا يمكن أن يكون ولد دون بنت، فالبنت هى الزوجة وهى الأم التى تحمل الولد والبنت فيما بعد.

والبنت قد تنفع والولد قد يضر، ولكن لكل نسمة خلقها الله تعالى سبب فلا نعترض على قدر الله عز وجل ونحن لا نملك لأنفسنا نفعاً أو ضراً.

•• الختان عند الفتاة ••

السؤال:

عندى فتاة فى السابعة من عمرها ينصحنى بعض الأقارب بألا أقوم بعملية الختان لها. فما رأيكم فى أثر الختان على شخصية الفتاة ومستقبلها من الناحية النفسية؟

الإجابة:

الختان من الظواهر التي اختلف فيها حديثًا فهل هو صحيح أم خطأ، وهل هو شرعى أم ليس له أصل شرعى؟

الختان فى اللغة جاء من مصدر ختن أى قطع وهو اسم لفعل الخاتن.

أما ختان البنت CLITRIDECTOMY أو الخفض فيكون بقطع جزء من القلفة التى تغطى البظر Clitoris وهو عضو تناسلى صغير يوجد فوق فتحة الفرج، وله وظيفة مهمة جداً حيث إحساس المرأة بالرعشة الجنسية والتمتع بالجماع، ولذلك قد يختلف الختان حسب نوعه وبالتالى يكون أثره مترتبًا على نوعه. وفيما يلى هذه الأنواع:

- الختان البسيط: وفيه يزال جزء من البظر أو يزال البظر كله.
- الختان المتوسط: وفيه يزال البظر والشفران الصغيران Labium minus pudendi مع جزء يسير من الشفرين الكبيرين Labium majus pudendi علمًا بأن الأشفار هى الأجزاء اللحمية المحيطة بفتحة الفرج.
- الختان المعقد: وفيه يزال البظر والشفران الصغيران ومعظم الشفرين الكبيرين وهو يشوه الفرج تشويهًا كاملاً، وهذا يصيب الفتاة بآلام نفسية وأضرار جسدية فادحة.

وفيما يلى آراء الفقهاء حول شرعية الختان:

توجد ثلاثة آراء فى ذلك كما يلى:

الأول: أن الختان سنة فى حق الرجال والنساء، وذهب إليه مالك وأبو حنيفة، وروى عنه قوله: «واجب وليس بفرض»، كما روى عن مالك أنه فرض، وقال به بعض أصحاب الشافعي.

الثاني: أنه واجب فى حق الرجال والنساء جميعًا وهو مذهب الشافعي وكثير من العلماء.

الثالث: أنه واجب فى حق الرجال، وسنة فى حق النساء وبه قال بعض أصحاب الشافعى، وهذا مذهب أحمد.

أما الرأى النفسى فى هذا الموضوع فقد رأى أن موضوع الختان يمكن ألا يضر ما لم يتم بصورة جائرة وتهان فيه الفتاة ويؤثر على علاقتها الجنسية فيما بعد، وكذلك بشرط أن يمهد للفتاة قبل القيام بمثل هذه العملية ولا يكون بالإجبار ولا يتم بتخويفها بهذه العملية قبل حدوثها ويكون تحت استشارة طبيب، فبعض الحالات قد لا تحتاج إلى ختان، والبعض الآخر يكون الختان لها أفضل لما قد يؤثر على حياتها الجنسية فيما بعد. والأفضل فى ذلك الاعتدال فى كل الحالات.

•• متى يحدث الاختلاف بين نمو الفتى ونمو الفتاة؟ ••

السؤال:

أريد أن أعرف متى يحدث الاختلاف فى نمو الفتى عن الفتاة وما الفروق الجوهرية فى النمو؟

الإجابة:

من حكمة الله تعالى أن خلق الذكر والأنثى وبهما تستمر الحياة، ولا يمكن بأى حال من الأحوال أن يتشابه الذكر بالأنثى منذ كونهما علقة، ومضغة، وجنينًا ثم طفلاً، فتكوين الأنثى يختلف عن تكوين الذكر من حيث التكوين العضوى، والهرمونات وبعض النواحى البيولوجية.

ولكن من الناحية النفسية والاجتماعية قد لا يحدث تمايز بين الذكور والاناث في السن الصغيرة، ولا يجب أن نقوم ببعض المحاذير فى التفرقة بين الجنسين والخوف من الاختلاط فى الأعوام الأولى من الطفولة.

ولكن ما يمكن أن نميز به الطفل عن الطفلة هو الملابس وبعض الألعاب لأنها توافق اهتمام كل جنس.

أما الاختلاف الحقيقى فيحدث ما بعد التاسعة إلى ما قبل البلوغ حيث تركز فى الذكور الهرمونات الذكرية التى تحدث بعض التغيرات الجسمية لاستقبال مرحلة المراهقة بعد سن ١١ عامًا وكذلك الفتاة يحدث لها نفس التغيرات ولكن هذه العلامات تختلف من جنس لآخر، فتظهر على الذكور علامات الرجولة ويظهر على البنات علامات الأنوثة.

وهنا يجب التفرقة بين الذكور والإناث فى التعامل وفى المضاجع بعد سن العاشرة. حيث لكل واحد منهم حدود وواجبات ومهام تختلف عن الآخر، وإن تشابه فى التعليم والمعاملة وبعض الحاجات، ولكن يختلف فى أسلوب إشباع هذه الحاجات والقدرة على التعامل مع المجتمع بفئاته المختلفة.

ولكن مع هذه الاختلافات لا يجب أن تشعر الفتاة بالنقص وأنها ليست مثل الولد فتشعر بالغيرة، ولكن نشعر كل جنس أن الله تعالى فضله فى جانب حتى يحدث التكامل فلا يمكن للذكر أن يكون بدون أنثى وكذلك بالنسبة للأنثى.

وهنا يكون دور الأم بالنسبة للفتاة أكبر حيث تنظر فيها على أنها القدوة الصالحة، وأنها النظرة المستقبلية للفتاة التى تؤثر فيها نفسها بعد فترة طويلة من العمر، وكذلك الولد ينظر إلى الأب فنجعل نظرة الأبناء إلينا نظرة متفائلة، كل يفتخر بجنسه حتى يكونوا أسوياء.

ثانيًا: الفتاة المراهقة

•• البلوغ عند الفتاة ••

السؤال:

لدى فتاة فى العاشرة من عمرها فهل هذا هو سن البلوغ؟
وما هى علامات البلوغ عند الفتاة؟

الإجابة:

يقترن البلوغ عند الأبناء مع بداية المراهقة المبكرة، وللمراهقة المبكرة علامات تميزها عن الطفولة، وفيما يلى بعض هذه العلامات:

١- يتغير الجسم ويصل إلى معالم الأنثى من خلال ظهور بعض العلامات الأنثوية عند الفتاة.

٢- يبدأ الاهتمام والميول ينصب حول موضوع محدد ومستقر وله هدف عند الفتاة وهو الاهتمام بالمظهر الخارجي.

٣- تبدأ النشاطات الاجتماعية للفتاة؛ تراعى الآداب والأخلاق الاجتماعية للمحيطين بها.

٤- يزداد الاهتمام بالرفاق والأصدقاء مع مراعاة المعايير الخاصة بهم.

٥- التحول من فترة تتسم بالصداقات المؤقتة إلى فترة تكون فيها الصداقات الدائمة.

وقد تختلف فتاة عن أخرى فى سن البلوغ فقد يحدث بلوغ لفتاة فى سن ٧سنوات وقد يقل. وقد يزيد ويتأخر إلى سن ١٣ سنة، ولكن المتوسط العام لهذه المرحلة هى سن ١٠ - ١١ سنة.

ويوجد أيضاً عند الفتاة بعض علامات البلوغ الخاصة منها:

- كبر منطقة البطن وفوق السرة ورقة الصوت وبروز الثديين وتضخم الأرداف والفخذين.

– يكثر السرحان وأحلام اليقظة بين الحين والآخر.

– الخجل الشديد المصاحب لحدوث الحيض.

ولذا على الأم أن تدرك طبيعة النمو للفتاة والتغيرات التى قد تحدث لابنتها من تغير علامات الجسم.

وهنا يكون عليها بعض الواجبات تجاه ابنتها المقبلة على البلوغ منها:

– تهيئة الفتاة لهذه المرحلة لأن الدخول فى هذه المرحلة دون تمهيد قد يحدث مشكلات عديدة منها القلق والانطواء وعدم الثقة بالنفس.

– تعويدها على كيفية التعامل مع هذه التغيرات وتقبلها.

– تزويدها بالمعرفة الخاصة بالنظافة والتطهر وكيف تكون العبادات فى هذه السن.

– التقرب منها ومحاولة السماع لها حتى تنفث عما بداخلها من أفكار وخيالات وأحلام وطموحات فالأم أقرب الناس للفتاة.

– عدم إرغامها على أشياء وأفعال أكبر من طاقاتها وإعطائها الفرصة للتعبير عن ذاتها.

•• دور الفتاة نحو نفسها بعد البلوغ ••

السؤال:

عندى فتاة أجد عليها علامات البلوغ. فما النصائح التى يجب أن أوجهها إليها فى هذه المرحلة؟

الإجابة:

عندما تظهر علامات البلوغ على الفتاة على الأم ما يلى:

١– تمهيد الفتاة لهذه المرحلة بالتدريج.

٢– يجب إشعار الفتاة بالطمأنينة إذا وجدت دمًا فى ملابسها ولتعلم أن هذا الأمر كتبه الله تعالى على بنات آدم.

٣– ينبغى إعلامها أنها فى هذه اللحظة أصبحت أنثى كاملة النضج وأنها بالغة، ومؤهلة للزواج، ومن واجبها أداء جميع الفروض الإسلامية.

٤- تفهيم البنت أن هذا الدم سوف ينزل كل شهر لمدة تتراوح من ٤ - ٧ أيام.

٥- تعليم البنت كيفية وضع الفوطة الصحية لامتصاص الدم الخارج من الفرج.

٦- المحافظة على نظافة منطقة الفرج باستمرار مع تغيير الفوط الصحية باستمرار للمحافظة على هذه المنطقة الحساسة من الالتهابات الفطرية والبكتريا.

٧- تعريف البنت أن هذا الدم الخارج من رحمها هو دم نجس بحيث لا تستطيع الصلاة أو الصيام، حيث أنه لا يجب قضاء الصلاة التى تفوتها فى حين يجب عليها قضاء الصيام (صيام شهر رمضان).

٨- عدم استخدام العقاقير التى تؤخر الدورة خاصة فى شهر رمضان مما يؤدى إلى اضطراب فى الهرمونات.

٩- عدم مس المصحف.

١٠- عدم دخول المسجد إلا فى الضرورة مثل العلم.

١١- إعلام الفتاة أن الدورة الشهرية يصاحبها بعض الآلام مثل آلام البطن وآلام فى الظهر وآلام فى الأرجل والشعور بالغثيان، وقد يصاحبه قيء. كما أن الفتاة تحتاج إلى شرب بعض المشروبات الساخنة مثل القرفة والحلبة والينسون.

١٢- فى بعض الحالات تشعر الفتاة بآلام فى البطن ونزول بعض الدم بعد عشرة أيام تقريباً من إنتهاء الدورة وهذا سببه فى الغالب حدوث التبويض الشهرى، وهذا الأمر لا خوف منه.

١٣- والأهم من ذلك تحتاج الفتاة إلى التدعيم النفسى والمعنوى حتى يحدث لها راحة وسكينة فى التعامل مع هذه الظروف الجديدة عليها.

•• حدود معاملات الفتاة ••

السؤال:

نحن فى مجتمع مفتوح الآن والعلاقات مفتوحة. فما الحدود اللازمة لعلاقات الفتاة دون أن يؤثر على نفسيتها وشخصيتها؟

الإجابة:

تختلف علاقات الفتاة حسب المرحلة العمرية، فالطفلة الصغيرة لا يمكن بحال من الأحوال أن نقيد حركتها وعلاقاتها وتعبيرها عن نفسها بحجة أنها بنت، فى حين نترك العنان لأخيها الذكر يتصرف كيفما شاء وهنا تحدث الغيرة وتشعر البنت بالنقمة لكونها أنثى.

فنترك الطفلة ترتع وتلعب وتلبس ما تشاء لا قيود عليها حتى تأتى مرحلة البلوغ، من عشر سنوات تبدأ الفتاة تتعلم أن لها حقوقًا عليها بطلبها، ولكن عليها واجبات تحرص على أدائها، وهذه الواجبات هى الحرص على نفسها وعلى معاملاتها بدون تقييد للحريات ولكن الحرية التى لا تضر دينها ونفسها وأهلها وسيرتها فيما بعد.

فيكون للبنت الحرية فى طلب العلم والسؤال والبحث، وللبنت الحرية فى اختيار العمل، والحرية فى اختيار الزوج، والحرية فيما تقرأ أو تتعلم.

ولتعلم الفتاة أن الحرية ليست بأن تفعل ما تشاء وقتما تشاء وكيفما تشاء، ولكن الحرية أن أقوم بأفعال تفيدنى بشرط أن يكون لى حرية القرار فى اختيارها. فإذا وجدت هذا الشيء يضرنى أو يضر من له علاقة بى فلا توجد حرية فى هذه اللحظة.

وما أحب الإشارة إليه فى توجيه الفتيات هو أسلوب التوجيه، فالأسلوب الصحيح يساعد الفتاة على الاقتناع، ويكون مساعداً على تنفيذ الأمر، أما لو كان التوجيه والإرشاد بشكل منفر يحمل معنى التسلط وليس الحرص والعناية فيمكن ألا ينفذ وإذا نفذ لا يكون على أكمل وجه.

كل فتاة لنا شخصية مميزة ونمط ومدخل يُدخل لها منه، ويمكن من خلاله إرشادها إلى حدود علاقاتها ومعارفها، وكيف تحمى نفسها وتكوِّن لنفسها شخصية تجبر الآخرين على احترامها.

•• بداية ارتداء الحجاب وأهميته ••

السؤال:

ما السن المناسبة لارتداء الفتاة للحجاب وكيف أمهد له وأحببها فيه؟

الإجابة:

الحجاب فريضة وليس شكلاً أو مظهرًا يوجد فيه اختيار، ولكن هل الحجاب فرض على الأطفال؟

بالطبع لا فالحجاب يبدأ مع بداية البلوغ ويمكن تدريب الفتاة عليه منذ سن التاسعة أو العاشرة.

ويبدأ الحجاب بغطاء رأس شكله جميل يوجد به ألوان زاهية جميلة، ونقوش رقيقة رائعة التصميم، حتى إذا رأته زميلاتها تمنت أن يصبحن مثلها ولا يعايرونها بهذا الشكل الجديد الذى أصبحت عليه فتكره الحجاب وتنفر منه.

ثم نُعرف الفتاة بهدوء وإقناع أهمية الحجاب وشرعيته دون إجبار أو تنفير وكيف أنه يحمى البنت ويصون جمالها من أعين الطامعين.

ثم يأتى سن البلوغ فيتحول هذا الغطاء إلى حجاب شرعى يحمى الفتاة من الوقوع فيما يضر دينها ودنياها. ويفضل أن يكون اقتناع الفتاة من نفسها من توضيح لأهم الأسباب التى تجعل الفتاة ترتدى هذا الحجاب وهى ما يلى:

١ـ حماية لنفسها من الذئاب البشرية التى تتربص بكل ما هو عارٍ ورخيص.

٢ـ حصن للفتاة من الوقوع فى الأخطاء.

٣ـ حماية لها من مداخل الشيطان وفتنته.

٤ـ ألا تكون أداة لوقوع غيرها من الشباب فى الرذيلة واجتناب المعاصى.

٥ـ أنه فرض على كل النساء من الله رب العالمين.

٦- أنه نضارة وزينة لا يفهمها إلا العاقلون.

٧- أنه يحفظ للمرأة كرامتها وعزتها.

٨- أن الفتاة إذا ارتدت الحجاب كانت قدوة لغيرها من الفتيات فيكون لها مثل أجرهن ولا ينقص ذلك من أجورهن شيئًا.

٩- يزيد من عفاف المرأة وإيمانها.

١٠- يجعل فى المجتمع السكينة والأمان والاحترام.

•• التغيرات الجسمية للفتاة ••

السؤال:

ما التغيرات الجسمية الخاصة بالفتاة وتطورها البدنى؟

الإجابة:

قد يتشابه الفتى والفتاة فى مراحل النمو الأولى ومع بداية البلوغ يزداد النمو الطولى وتصل الفتاة إلى اكتمال نضجها فى سن ١٧ سنة، وتزداد سرعة النمو فى المراهقة وتصل أقصى سرعة للنمو فيما بين ١٠,٥ - ١٤ سنة بالنسبة للفتاة، ويسرع نمو الذراعين قبل الرجلين فيختل بذلك اتزان الفرد وقد يحطم الأوانى عندما يحاول أن يمسكها وقد يؤثر هذا الأمر على نفسيته وتكيفه إذا لم يوضح له سبب حدوث ذلك.

وأهم ما يميز الفتاة هو زيادة نمو قوسى الحوض تهيئة لها لوظيفة الحمل والولادة فيما بعد. أما زيادة النمو الوزنى فيصل إلى أقصاه عند الفتاة فيما بين ١١,٥ - ١٤,٥ سنة ويقترب من نهايته فى سن ١٦ سنة.

وتتميز الفتاة بتراكم الدهن فى أماكن خاصة من جسمها وخاصة فى الثديين والأرداف.

ولذا فكل من الجنسين فضل الله تعالى بعضه على بعض لكى يقوم بوظيفته ولكى يحدث الرضا للفتاة عن جسمها وتكوينها تذكر هذه الآية الكريمة. قال تعالى: ﴿ وَلا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ﴾ [النساء: ٣٢].

ولكى تحافظ الفتاة على سلامة جسمها وصحتها عليها اتباع ما يلى:

- الغذاء الصحيح المتكامل.
- القيام ببعض التمارين الرياضية ولو حتى رياضة المشى بانتظام يوميًا.
- تنظيم الوقت وخاصة وقت النوم والاستيقاظ.
- تنبيه الفتاة للتغيرات الجسمية والنفسية التى ستحدث لها فى كل مرحلة من مراحل النمو.
- تعويد الفتاة على تقبل ما يحدث لها من تغيير فى الشكل والجسم وبعض التغيرات البيولوجية.

•• التغيرات الانفعالية للفتاة ••

السؤال:

ما التغيرات الانفعالية التى تحدث للفتاة فى مراحل النمو الأولى؟

الإجابة:

كل مرحلة من مراحل النمو لها طبيعة خاصة، فالطفل فى مرحلة الرضاعة يكون الانفعال عنده كرد فعل لنقص بيولوجى مثل الجوع أو العطش أو إحساس بالمغص أو الألم أو تغير الظروف المناخية بما لا يستطيع أن يتحمل. ويكون الانفعال المصاحب لذلك هو البكاء والصراخ حتى يزول المثير الذى أحدث هذه الاستجابة.

والطفلة فى مرحلة رياض الأطفال يزداد عندها الانفعال من كثرة الاحتكاك بالآخرين حيث تبدأ فى الخروج من بوتقة الأسرة للتعامل مع المدرسين والأصدقاء فيزداد الاحتكاك، ومع كثرة التعاملات يزداد الانفعال مثل الغضب والخوف والغيرة

والخجل الزائد، وكل هذه الانفعالات إذا زادت عن حدها تكون فيما بعد مشكلات سلوكية ونفسية، ولذا تحتاج البنت فى هذه السن الحرص الزائد فى التعامل، وتحتاج إلى الثبات فى التعامل والعلاقات الاجتماعية، وأن يُحترم شعورها ولا نعرضها لمواقف أو مثيرات أكثر من طاقتها لأنها فى هذه السن تكون مرهفة الحس وأحيانًا لا تستطيع التعبير عن انفعالاتها بشكل صريح لنقص الخبرة أو اللغة، وبالتالى يحدث كبت لهذه الضغوط التى تسبب المرض النفسى فيما بعد.

وإذا نضجت الفتاة زادت حاجاتها ورغباتها وكانت فى حاجة لزيادة معارفها ومعلوماتها لتجارى الحياة، وتحاول الفتاة أن تسأل وتبحث عن إجابات لما تشعر به من تغيرات انفعالية مصاحبة للبلوغ والنضج الجنسى وغيره، ولذلك تحتاج إلى إجابات موضوعية ومقنعة حتى لا تلجأ للخروج والبحث عن هذه الإجابات خارج نطاق الأسرة أو المعلمة، وممكن أن تكون النتائج لها تأثير سلبى على شخصيتها وانفعالاتها.

ولذا فالفتاة تحتاج فى كل مراحل نموها المختلفة إلى التعامل بحذر وحرص مع عواطفها وانفعالاتها ونربى فيها الحب أكثر من الكراهية حتى تكون إنسانة نافعة صالحة لنفسها ولغيرها.

•• التغيرات العقلية للفتاة ••

السؤال:

ما التغيرات العقلية وتطورها فى مراحل النمو المختلفة للفتاة وكيف يمكن تطويرها وتنميتها؟

الإجابة:

يحدث فى الغالب الشد والطوارئ فى المنزل بسبب التحصيل الدراسى ونجاح الأبناء وتفوقهم. وإذا حدث إخفاق تحدث المشاكل والعقاب والتوبيخ، ويعتقد الآباء أن محور القدرات العقلية عند الفتاة هو التحصيل الدراسى ولكن لكى ننمى قدرات الفتاة العقلية ونرعاها فى كل مراحل النمو نحتاج إلى الاهتمام بالجوانب الآتية:

١- مخاطبة كل فتاة على قدر مستوى عقلها وعمرها.

٢- الاهتمام بالفتيات الصغيرات من حيث تنمية المهارات وكشف الحاجات الخاصة بهن.

٣- محاولة الكشف عن هوايات ومواهب الطفل صغيراً ومحاولة تنميتها.

٤- معرفة الفروق الفردية بين الأبناء ولا نعامل فتاة مثل أخرى.

٥- الاهتمام بذوى الاحتياجات الخاصة وذوى القدرات العقلية الضعيفة ومعاملتهم على قدر قدراتهم.

٦- استخدام أسلوب التشجيع فى التحصيل الدراسى أكثر من أسلوب التوبيخ.

٧- نعلم أن القدرات العقلية لا تنحصر فى التحصيل الدراسى فقط، فقد يكون نجاح الفرد فى موهبة أو قدرة عقلية أخرى أفضل من النجاح فى العلم والتحصيل.

٨- لا ينبغى أن يكون كل الأبناء على نفس الاهتمام العلمى والعقلى، ولا نفرض تخصصاً علمياً على فتاة حتى تكون مثل أختها أو أخيها....

٩- توفير الأدوات اللازمة والألعاب التى تكشف مهارات الفتيات وتساعد على تنميتها.

١٠- أحياناً يكون جانب من القدرات العقلية وراثة أما الجانب الآخر فيحتاج إلى بيئة واعية تكتشفه وتنميه.

•• العلاقات الاجتماعية للفتاة ••

السؤال:

كيف ندعم شخصية الفتاة من خلال علاقاتها الاجتماعية؟

الإجابة:

العلاقات الاجتماعية هى الوعاء الذى يتشكل فيه الشخصية، فإذا كانت علاقات سوية وموضوعية يكون الشخص الناتج منها يتصف بصفات شخصية قوية يستطيع أن يجابه مشكلات المجتمع.

وإذا حدث خلل فى علاقات الفتاة الاجتماعية أدى إلى حالة من فقدان الثقة بالمجتمع والآخرين والحرص الزائد الذى يؤدى إلى خلل فى الشخصية ويجعلها شخصية مضطربة.

وفيما يلى بعض النصائح التى توضح طبيعة تأثير العلاقات الاجتماعية على شخصية الفتاة:

- الشدة فى التعامل يولد الخوف والحذر من الآخرين.
- الذبذبة فى التعامل يؤدى إلى الثنائية الوجدانية.
- عدم وجود اهتمام اجتماعى من الأسرة ينتج فرداً عنده لا مبالاة.
- عدم وجود توافق اجتماعى فى الأسرة يحدث عدم الثقة فى الآخرين.
- المشاجرات والخلافات الأسرية يُحدث فى الشخصية الخوف والتوتر العصبى والنفسى.
- عدم الإحساس بالانتماء للأسرة والمجتمع يؤدى إلى النظرة التشاؤمية للمجتمع.
- التضييق فى العلاقات الاجتماعية يؤدى إلى وجود شخصية انطوائية.
- التخويف من المجتمع يحدث الرهبة وعدم الرغبة فى الإقبال على الجديد.
- الخبرات الاجتماعية السيئة تؤدى إلى شخصية مضطربة نفسياً.
- أسرة مفككة قد تحدث فى الفتاة وسواساً قهرياً أو خوفاً من حدوث أى مشكلات.
- التفرقة فى التعامل الاجتماعى قد يحدث الغيرة فى الشخصية.
- عدم إشباع الحاجات الأساسية للفتاة يولد فيها الحقد والحسد للآخرين.

•• علاقات الفتاة بأخواتها البنات ••

السؤال:

كيف يمكن تدعيم علاقة الفتاة بأخواتها البنات حتى يحدث بينهن توافق يساعدهن فى مناحى حياتهن؟

الإجابة:

الأسرة هى المحيط الأول للأبناء، وإذا وُجد فى أسرة واحدة أكثر من بنت نعنى بنات أخوات فعلى الآباء الحرص معهن فى عدة أمور وهى كما يلى:

١- الحرص على عدم إشعال نار الغيرة بينهن، حيث تنظر البنت إلى أختها، فإذا أحضرتم شيئًا لواحدة فحاجة الأخرى له واجبة أو شيء يعادله.

٢- لا نفرق بينهن حتى ولو فى المدح يعنى إذا ذكرت الأولى بخير وتكلمنا عن حسناتها فنذكر الأخرى بما تجيد أيضًا.

٣- تعليمهن حب بعضهن البعض حتى يفيض الحب على الآخرين من خلال تشجيعهن على إهداء بعضهن البعض الهدايا الرمزية.

٤- عدم وضعهن فى مقارنة واحدة فقد تتميز إحداهن فى عمل والأخرى تتميز فى عمل آخر.

٥- لا نحاسبهن على التحصيل الدراسى بمستوى واحد، فمبدأ الفروق الفردية وارد.

٦- حرص كل واحدة منهن على احترام خصوصيات أختها لأن ذلك يدعم الود بينهن.

وبالتالى إذا اتبع الآباء هذه المبادئ مع بناتهم كان ذلك المحضن لهن والذى منه يخرجن إلى المجتمع بدون مشكلات أو نقص يعوق تعاملهن مع الآخرين.

•• علاقات الفتاة بإخوانها الذكور ••

السؤال:

ما الحدود الطبيعية لتعامل الفتاة مع إخوانها الذكور؟

الإجابة:

بالرغم من هذه النظرة الحضارية والتقدم والعلم إلا أن بعض فئات المجتمع عندنا ينظرون نظرة الجاهلية فى تفريقهم بين الولد والبنت.

فالولد يتاح له كل الحريات والبنت يفرض عليها كل القيود. وهذا يحدث كراهية البنات لجنسهن والرغبة فى أن تكون ذكراً لتحصل علي هذه الحريات التى حُرمت منها، وقد يحدث ذلك الشعور لبعضهن خللاً فى التكوين الهرمونى وخاصة مع بداية سن المراهقة.

وبالتالى فهذه بعض النصائح التى تقدم للأسرة التى لديها أبناء وبنات حتى تخرج الفتاة دون نقص أو مشكلات، ويمكن توضيح هذه النصائح كما يلى:

١- عدم التفرقة بين الذكور والإناث فى المعاملة والترحاب والكلام ولا فى أى شىء ولو بسيطًا.

٢- جعل كل جنس منهم يعتز بجنسه وأهميته.

٣- جعل القدوة فى البيت الأم للبنات والأب للأولاد قدوة صالحة وحسنة.

٤- تعويد البنات على أن يحترمن إخوانهن دون خوف أو إرهاب لأحد الطرفين.

٥- تعويد البنات على الاستئذان على إخوانهن الذكور فى كل الأوقات.

٦- التفرقة بينهم فى المضاجع منذ سن ١٠ سنوات.

٧- أن تقام حفلات ورحلات تجمع الأخوة الذكور والإناث ويكون لكل منهم دور يقوم به.

٨- ألا نقارن بين الولد والبنت فى القدرات والمهارات لأن لكل جنس منهم مهاراته وقدراته الخاصة به.

٩- إذا كانت هناك حدود لخروج البنت وتعاملاتها تُوضح لها قبل أمرها بذلك حتى نحقق الهدف من هذه الحدود والقيود.

١٠- تعويد البنات على عدم تقليد الذكور فى أمور كثيرة، فلكل جنس ما يخصه وفضل الله به بعضهم على بعض كما قال تعالى: ﴿ وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ﴾ [النساء: ٣٢].

•• المشكلات النفسية للفتاة ••

السؤال:

ما أهم المشكلات النفسية التى قد تحدث للفتاة الصغيرة؟

الإجابة:

قد تحدث للفتاة الصغيرة العديد من المشكلات السلوكية والنفسية وأهم هذه المشكلات:

- قضم الأظافر.
- التبول اللاإرادى.
- الخوف المزمن.
- بعض اللزمات الحركية والعصبية.
- الخجل.
- عدم الثقة بالنفس.
- الكذب.
- السرقة.
- الكوابيس الليلية.
- الغيرة.

وقد ترجع الأسباب وراء هذه المشكلات إلى ما يلى:

١- الخلافات الأسرية وخاصة بين الوالدين أمام الأطفال.

٢- الضغوط فى التربية أو التعليم.

٣- عدم الإحساس بالأمن والأمان.

٤- عدم إشباع الحاجات الأساسية.

٥- غياب أحد الوالدين أو كليهما.

٦- ضعف القدرات العقلية أو المهارية.

٧- معلم جاهل بطبيعة الأطفال أو الشباب.

٨- الإعلام الفاسد وما يعرضه من أفلام رعب أو غير أخلاقية.

٩- القدوة السيئة فى المنزل أو فى الشارع أو فى المدينة.

١٠- التعارض بين تربية الأجداد والآباء للأبناء.

١١- وضع الفتاة فى مقارنة مع غيرها وخاصة من الذكور.

١٢- تحميل الفتاة مسئوليات تفوق قدراتها منذ الصغر.

١٣- وضع الفتاة فى مواقف للتسلية والضحك.

١٤- عزل الفتاة عن المجتمعات بحجة حمايتها.

١٥- كثرة المحاذير والأوامر الناهية تؤدى إلى الانفجار.

•• الأمراض النفسية للفتاة ••

السؤال:

هل يحدث للفتاة الصغيرة بعض الأمراض النفسية وما حدود هذه الأمراض؟

الإجابة:

قلما يصيب الأطفال الأمراض النفسية، حيث تبدأ هذه الأمراض بعد سن ٩ سنوات، وتحدث مثلاً بسبب الضغوط التى قد تتعرض لها الفتاة فى مراحل الطفولة الأولى، فتتحول إلى مشكلة نفسية ثم إلى مرض نفسى. ومن أمثلة الأمراض النفسية التى تصيب الفتيات ما يلى:

١- الخوف (الفوبيا): وهو الخوف الشديد من أشياء تافهة لا تخيف مثل: الخوف والفزع من الدجاجة أو القطة.

٢- القلق الشديد: الذى يحول القلق من سمة إلى مرض مثل: قلق الامتحان وقلق الوجود فى مجتمعات أو قلق التحدث أمام الآخرين.

٣- الاكتئاب: وهو الانقباض الشديد والحزن الذى لايُعرف له سبب.

أما بالنسبة لأسباب الأمراض النفسية عند الفتيات ما يلى:

١- سوء التربية وعدم مراعاة حاجات الفتيات.

٢- الخلل فى التربية والازدواجية فى التعامل.

٣- تهديد الفتيات بالمستقبل وبأشياء تفوق تحملهن الانفعالى.

٤- عدم الاعتبار بانفعالات الفتيات مثل الحب والكره والغيرة والخوف، فيؤدى زيادة الانفعال إلى الاستعداد للمرض.

٥- عدم الاهتمام بالمواقف والرحلات التى ترفه عن الفتيات بين الحين والآخر.

٦- عدم وجود صدر جنون ترجع إليه الفتاة عندما يصادفها مشكلة أو مواقف لاتستطيع التعامل معها ومواجهتها.

٧- الاستهانة بتعبيرات الفتاة عن نفسها وكثرة التأنيب والتوبيخ، فيؤدى ذلك إلى الكبت الذى يؤدى إلى المرضى النفسى.

•• الشعور بالغربة ••

السؤال:

أنا شابة فى بداية حياتى، أحيانًا أشعر بالغربة مع كل المحيطين بى، فما الحل فى ذلك؟

الإجابة:

إذا أراد الإنسان أن يعيش سعيداً فلن يستطيع أن يعيش سعيداً بمفرده، فالسعادة تحتاج إلى آخرين، ويوجد مثل شعبى يقول: «جنة من غير ناس ماتنداس». يعنى إحساس المرء بالغربة حتى فى وسط الآخرين يعد من أحد الاضطرابات النفسية التى تحتاج إلى علاج وتعديل.

ولكن ما السبب الحقيقى فى وصول هذه الفتاة إلى الشعور بالغربة؟

ترتبط غالبية الاضطرابات فى المراحل الأولى للنمو بإشباع الحاجات، فهذه الفتاة فى بداية حياتها لم تشبع حاجاتها الأساسية التى كانت ترنو إليها، وهى الحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن والأمان والاستقرار، فكان من حولها يُشعرها دائمًا بالهول والتهديد والضرب والفزع من المستقبل وحمل ما لا طاقة لها به، فماذا كانت النتيجة؟ أدى الأمر إلى أن الفتاة عندما أرادت أن تصعد فى إشباعها للحاجات الثانوية مثل: حاجات الحب والانتماء أو الحاجات الاجتماعية وحاجات تقدير الذات وحاجات تحقيق الذات، فحدث خلل طبيعى ممكن أن يحدث لأى إنسان لديه اضطراب فى الشعور بالأمن والأمان والخوف من المستقبل والآخرين.

فحدث لهذه الفتاة الشعور بالغربة حتى وهى فى وسط الأهل والأصدقاء، وخاصة ممن كان لهم السبب الحقيقى فى وصولها لهذا المستوى وهذا الشكل.

وهنا تنظر لنفسها وهى وسط هذا الجمع بأنها غريبة وغير قادرة على الاندماج معهم لأنها لم تؤهل لذلك، وإذا بادرت بأن تشترك معهم كان عندها دائمًا الخوف من البداية لفقد ثقتها بنفسها. وما يؤلمها أكثر أن الأقل منها خبرة ومستوى تجده يحقق ذاته فى مجالات عديدة وهى لا تستطيع، فهذا يزيد الكبت ويدعم الاضطراب ويشعرها بالذنب وتأنيب الضمير، ولكى تتخلص الفتاة من هذا الاضطراب تحتاج إلى أن تتخلص من هذه الخبرات الطفولية وتحاول إشباع حاجاتها ولو على المستوى المعنوى، وتجتهد فى أن تتخلص من هذه الأزمة بنفسها.

فإن لم تستطع فعليها الاستعانة بمتخصص قد يُسهل عليها الطريق الذى من الممكن أن تسلكه بنفسها إن كان عندها قدر من العزيمة والإيمان واليقين الصحيح بالله تعالى.

•• حفظ السر ••

السؤال:

أنا شابة فى العشرين من عمرى، لا أستطيع أن أحفظ أى سر معى. وأريد أن أحدث من حولى بكل ما أعرف، فهل هذا صحيح أم خطأ؟

الإجابة:

طبعًا خطأ، فالسر أمانة وإذا لم تستطيعى أن تحفظى الأمانة فلا إيمان لمن لا أمانة له.

عن أبى هريرة عن النبى صلى اللهم عليه وسلم قال: «**آية المنافقين ثلاث: إذا حدث كذب وإذا وعد أخلف وإذا ائتمن خان**» رواه البخارى.

فبذلك قد اتصفت بصفة من صفات المنافقين، أما العيوب الاجتماعية لإفشاء السر فمنها مايلى:

١- تحدث الفرقة بين أفراد المجتمع.

٢- تنزع الثقة بين المسلمين.

٣- تجعل المحيطين بك يتعاملون معك بحذر وحرص شديد.

٤- تشجع على العزلة والانطواء بين أفراد المجتمع.

أما العيوب النفسية لإفشاء السر فتتحدد فيما يلى:

١- تُشعر المرء بالخوف والقلق على نفسه وعلى سره.

٢- تحدث اضطرابات نفسية عديدة نتيجة إفشاء السر مثل: التوتر والاكتئاب.

٣- تربى لدى الشخص مبدأ العدائية والرغبة فى الانتقام.

٤- تسهل مداخل الشيطان وتساعد على فعل الجرائم.

٥- تساعد على ذبذبة الفكر وعدم الثقة فى النفس وفى الآخرين.

ولذلك فعلى هذه الفتاة أن تحافظ على الأمانة التى تحملها، ولتعلم أنها كما تفشى سر غيرها فهل تستطيع أن تتحمل أن يفشى غيرها سرها.

وإن كان إفشاء هذا السر فيه ضرر جسيم للآخرين فهل تتحمل عاقبة هذا الضرر على نفسها فى الدنيا والآخرة، ولتعلم أن الله يعلم السر والعلن، وأن الله على كل شيء قدير وهو سبحانه عليم بما فى الصدور.

فعليها أن ترجع إلى نفسها وتصلحها قبل فوات الأوان وتستغفر على ما حدث منها فى الماضى والله غفور رحيم.

•• علاقة الفتاة بوالديها ••

السؤال:

أنا أم لفتاة فى مرحلة المراهقة، ودائمًا ما تخافنى ابنتى ولا تتحدث معى، وإذا سألتها عن شىء تنكره، فهل هذه العلاقة سوية بينى وبين ابنتى؟

الإجابة:

علاقة الأم بالفتاة تحتاج إلى مقومات وإلى روابط كثيرة منذ الصغر يعنى منذ الطفولة المبكرة.

فالمواقف والأيام قد ترسب أحداثًا وتكبت انفعالات وتخزن سلبيات قد عاشتها الفتاة فى مراحلها الأولى مع الأم، ولكن لا تشعر برد فعل هذه الحاجات إلا فى بداية المراهقة أى مع بزوغ الذات والشخصية الحقيقية للفتاة، فتريد أن تستقل عما كانت مصدر ألم لها فى مراحل الطفولة، ويحدث انفصال كلى عن الأم التى من المفترض أن تكون أقرب الناس إلى الفتاة المراهقة فى هذه السن بالذات، فالفتاة فى هذه السن تحتاج إلى من تسر إليه ببعض أسرارها، أو تشتكى إليه مما تعانيه، أو تستشيره فيما يحدث لها من مواقف وأحداث سريعة فى هذه الأيام، ولكن ما حدث كان العكس.. حيث اعتادت الفتاة أن تخفى كل شىء عن أمها حتى ولو سألتها الأم.

وتأتى الأم وتسأل ما السبب؟

السبب الحقيقى والغالب هو أن العلاقة فى الطفولة تجنى ثمارها فى المراهقة ومن زرع حصد، والمشكلة التى هى أكبر من ذلك أن يكون للفتاة صديقة تحكى لها كل شىء، فالمشكلة ليست فى أنها تحكى وتتكلم إلى صديقتها ولكن المشكلة فى نوع الصديقة. فأحيانًا الفتاة التى بهذا النمط تكون متخبطة ليس لديها إدراك

كامل لضبط علاقاتها الاجتماعية، وهنا قد يحدث لها سوء اختيار للأصدقاء، ومع الصديق السوء تحدث المشكلات التى لا تُحمد عقباها.

ولذا فعلى الأم أن تحاول بكل الطرق أن تصلح مايمكن إصلاحه فى حين أنها لا تستطيع إصلاح كل ما تم إفساده، ولكن على الأقل بما يسمح برجوع قدر من العلاقة الطبيعية بين الفتاة فى هذه السن والأم، لأنها فى غاية الأهمية فى هذه المرحلة.

•• ثقافة الفتاة ••

السؤال:

هناك موضوع يحيرنى وهو أن ابنتى أصبحت لاتفكر إلا فى الممثلين والغناء والموسيقى، ولا يوجد لديها أى ثقافة إلا هذه الثقافة، فما الحل لهذه المشكلة؟

الإجابة:

تربية الأبناء فى المراحل الأولى فن يحتاج إلى بناء متكامل من القيم والأخلاق والآداب والصفات الحسنة التى توافق وتلائم المرحلة العمرية لكل منهم.

أما طبيعة المجتمع المفتوح فى الإعلام والكتب المتاحة وشبكة المعلومات الدولية Internet فنجد أن كل الثقافات متاحة لكل فرد.

وماذا يحدث فى مجتمعاتنا؟

إما أن نترك الفتاة تأخذ ما تريد بأى صورة وأى شكل تحت مفهوم الحرية، ويحدث من خلال ذلك المصائب والمشكلات. وإما أن نحذر الفتاة تحذيراً غير لائق بهذه السن عن هذه الأشياء ونشدد التحذير، فيحدث أن تزداد الرغبة فى معرفة هذه المعلومات والوصول إليها بأى طريقة، لأن الممنوع مرغوب. وفى الحالة الثانية تكون أسوأ من الأولى لأن الأولى الفتاة تعمل ما تعمل وهى واضحة ومفتخرة بما تعمل، أما فى الحالة الثانية تعمل الفتاة وتشعر بالذنب، وتعمل وتكذب، وتعمل وتخاف من أن يفتضح أمرها، فيحدث عندها انفصام فى شخصيتها وازدواجية وجدانية.

أما الأسلوب الصحيح للتعامل مع الفتاة وغيرها هو: «أن تعلمنى السباحة ثم ألقنى فى البحر» بمعنى أن نرسخ القيم والأخلاق فى الفتاة ونعلمها بصورة عامة كيف تنتقى أعمالها وأفعالها وأقوالها وعلاقاتها، وكيف تختار مايفيدها ولا نجبرها على اختيار شيء أو اعتناق أى فكر أو السير بأسلوب الآباء.

ويكون لديها بعد هذا الحد من ترسيخ هذه الصفات الطيبة الوازع الطبيعى لكل عمل خير والبعد عن كل شر.

وهنا نجد ثقافتها نافعة ومتنوعة ولا تقتصر على الفن والفنانين، ولكن تشمل كل الثقافات النافعة لها فى الدنيا والآخرة، وأفضل من ذلك تكون إنسانة سوية بعيدة عن الكبت والاضطرابات النفسية.

•• نظرة الفتاة لنفسها ••

السؤال:

مشكلتى تتضح فى أن ابنتى - وهى فى المرحلة الثانوية - دائمًا ما تؤنب نفسها، وتشعر أنها ليست جميلة مثل زميلاتها، وتشعر بالنقص عندما تكون بصحبتهن، فكيف أنصحها وأغير هذه الأفكار عن نفسها؟

الإجابة:

الجمال جمال الروح، والفتاة التى تشعر بالنقص غالبًا المحيطون بها هم الذين أشعروها بذلك. وذلك من خلال بعض التعليقات على شكلها أو ملابسها أو قدراتها.

وأغلب هذه التعليقات تكون فى الطفولة بحجة أن الفتاة مازالت صغيرة ولا تدرك شيئًا مما نقوله عنها، ولكن فى الحقيقة هى تدرك كل شيء ولكن لاتستطيع التعبير عنه أو ترجمته إلى سلوك فعلى إلا فى مرحلة المراهقة.

ولكى تتخلص الفتاة من هذا الشعور نحاول أن ندعمها بهذه المعانى..

- ليس التفضيل بين الناس عن طريق الشكل أو الوجه ولكن الروح والنفس، فإن كانت الروح طيبة يكون كل شيء جميلاً، أما لو كان الشكل جميلاً وبدون روح طيبة فإن الإنسان لا يُطاق ولايمكن أن يُعاشر.
- التقوى هي معيار التفرقة بين البشر، قال تعالى: ﴿ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ﴾ [الحجرات: ١٣].
- أن تحاول الفتاة البحث عن أحد الجوانب والهوايات التى تجيدها وندعمها فيها ونشجعها عليها حتى تثبت ذاتها من خلالها.
- أن تعرف أن الله تعالى لا يظلم أحداً فإن منع من أحد شيئًا أعطاه شيئًا آخر، فتحاول الفتاة أن تبحث بداخلها عما لم تستطع اكتشافه وتحاول أن تخدم الآخرين به فهم فى حاجة إليه.
- اليقين بالله تعالى والإيمان به والتقرب إليه يدعم الإنسان بالصبر والعمل الصالح وتبعد عنه مداخل الشيطان الذى يحاول أن يُفقد الإنسان الثقة بنفسه.
- البعد عن أصدقاء السوء الذين يحاولون التفرقة بين الناس ويفاضلون بينهم بالمظاهر الزائلة.
- التقرب من الصالحين الذين يعينون المرء على مصالح الدنيا والآخرة.
- شغل وقت الفراغ بما يفيد حتى لا أجلس مع نفسى فترات طويلة أشعر فيها بالذنب وأترك المجال للأفكار السيئة.
- أشكر الله وأحمده على كل ما أنا فيه، فيعوضنى الله تعالى كل خير فى الدنيا والآخرة.

•• التعليم وأهميته ••

السؤال:

منذ أن ازداد التعليم وتطور وازداد عدد الخريجين الذين لايوجد لهم وظيفة حكومية أو عمل، أدى الأمر إلى أن ابنتى دائمًا ما تقول: «إحنا بنتعلم ليه؟».. حيث لا تريد أن تكمل دراستها بحجة أنها لا تعمل بما تتعلم.. فما الحل؟

الإجابة:

التعليم فى غاية الأهمية بالنسبة للمرأة فهو مهم لعقليتها وشخصيتها ولأهلها ولمجتمعها ولتربية أبنائها تربية سليمة.

وليس العلم فى الإسلام بالنسبة للمرأة رفاهية، وإنما هو فريضة مثل سائر الفرائض الدينية.

عن أنس بن مالك قال: قال رسول الله ﷺ: « **طلب العلم فريضة على كل مسلم، وواضع العلم عند غير أهله كمقلد الخنازير الجوهر واللؤلؤ والذهب** » رواه ابن ماجة.

وعن أنس بن مالك قال: قال رسول الله ﷺ: « **من خرج فى طلب العلم كان فى سبيل الله حتى يرجع** » الترمذى.

وعن قيس بن كثير قال: قدم رجل من المدينة على أبى الدرداء وهو بدمشق فقال: ما أقدمك يا أخى؟ فقال: حديث بلغنى أنك تحدثه عن رسول الله ﷺ قال: أما جئت لحاجة قال: لا، قال: أما قدمت لتجارة؟ قال: لا، قال: ما جئت إلا فى طلب هذا الحديث؟ قال: فإنى سمعت رسول الله ﷺ يقول: « **من سلك طريقا يبتغى فيه علما سلك الله به طريقا إلى الجنة، وإن الملائكة لتضع أجنحتها رضاء لطالب العلم. وإن العالم ليستغفر له من فى السموات ومن فى الأرض، حتى الحيتان فى الماء. وفضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب. إن العلماء ورثة الأنبياء. إن الأنبياء لم يورثوا ديناراً ولا درهما إنما ورثوا العلم فمن أخذ به أخذ بحظ** » الترمذى.

ولذا أوصانا الرسول المعلم ﷺ بطلب العلم والحرص عليه ولم يفرق بين رجل وامرأة فى ذلك الأمر.

ويقول جان جاك روسو: « الرجال من وضع النساء، فإذا أردتم رجالاً عظاما فعلموا المرأة ما هى **العظمة** » ويقول الشاعر فى ذلك:

الأم مدرسة إذا أعددتها ... أعددت شعبا طيب الأعراق

وقال « **سيمور** » -وهو أحد الحكماء- عن أهمية دور المرأة كأم: « **إن تربية الطفل يجب أن تبدأ قبل ولادته بعشرين عاما وذلك بتربية أمه أولاً** ».

كما يروى عن أم المؤمنين حفصة بنت عمر بن الخطاب رضى الله عنهما أنها كانت تتعلم الكتابة فى الجاهلية على يدى امرأة تُدعى «الشفاء العدوية» فلما تزوجها النبى ﷺ طلب من هذه المرأة أن تعلمها تحسين الخطوط كما علمتها أصل الكتابة.

فالتعليم فى غاية الأهمية للمرأة ويتضح أهميته من خلال ما يلى:

١- ينفع المرأة بأن يُشعرها بذاتها.

٢- يقى المرأة من الوقوع فى الأخطار من خلال قراءة التعليمات والتحذيرات.

٣- يساعد المرأة فى الوصول إلى العلم والمعرفة النافعة لها.

٤- يمكنها من قراءة القرآن الكريم والإطلاع على العلوم الإسلامية.

٥- تستطيع أن تربى أبناءها التربية الصحيحة.

٦- تستطيع مساعدة أبنائها فى المذاكرة والتحصيل.

٧- طلب العلم عبادة وطاعة لله تعالى. قال تعالى: ﴿ **إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ** ﴾ [فاطر:٢٨].

ويقول الرسول ﷺ: «**العلماء ورثة الأنبياء..**» رواه الترمذى.

ولذلك فيجب على كل امرأة أن تحرص على طلب العلم وتعلم فتياتها، فالعلم نور يهدى فى ظلمات الحياة والعلم يساعد الإنسان للوصول إلى الجنة ويساعد الإنسان على طاعة الله تعالى، والجهل قد يصل بالمرء إلى المعاصى والذنوب دون أن يدرى.

•• مشكلة الزى والموضة ••

السؤال:

الفتاة فى هذا العصر تحاول تقليد الغرب تقليداً أعمى، وتعتقد أن حضارة الفتاة وتمدينها فى الزى الأجنبى والتشبه بغيرها، فكيف يتم إقناعها بالأسلوب الصحيح؟

الإجابة:

لقد كرم الإسلام المرأة فى كل شىء وما أمرها بشى إلا وكان فى صالحها، فعندما أمر المرأة بالزى الذى يسترها وجعل له شروطًا محددة لم يحجر على حريتها ولم يدع إلى التخلف عن ركب الحضارة، ولكن يريد أن تعيش المرأة فى أمان وأن تكون مصونة، ولا تكون فتنة لغيرها، وأن تكون محافظة على نفسها.

أما الحضارة الفاسدة التى تتكلم عن الفتاة فهى من صنع الشيطان الذى يُسول لأعوانه من البشر بأن الحرية أن أرتدى ما أشاء وأفعل ما أشاء وقتما أشاء.

وماذا كانت نتيجة تحرر هذه المجتمعات من أمور تخالف شرع الله تبارك وتعالى:

١- انتشار الفاحشة بين الشباب، فلم يعد هناك ضابط لسلوكياتهم.

٢- فقد المرأة كرامتها وعزتها.

٣- أصبحت المرأة سلعة رخيصة تُباع وتُشترى.

٤- زادت المشكلات النفسية والاضطرابات الجنسية.

٥- زاد عدد الأطفال غير الشرعيين ومجهولى الهوية.

وغير ذلك من المشكلات الناتجة عن هذه الحضارة المزعومة، وفى المقابل إذا تمسك المجتمع بشرع الله ونفذت المرأة تعاليمه عاشت فى عزة وكرامة وأمن وأمان، وكانت كالجوهرة المصونة فى غطاء من حرير لايستطيع أن يصل إليها إلا من يستحقها، وليست سلعة رخيصة معروضة للجميع يقف عليها الذباب وتهفو إليها الذئاب.

من هنا فعلى الفتاة أن تحافظ على قيمها وتتمسك بتعاليم دينها، وتعلم أن كل ما فى الدين يخدمها وفى صالحها، لأنه من عند علام الغيوب سبحانه وتعالى.

•• الهدف من الحياة ••

السؤال:

كيف ندعم الفتاة فى أن يكون لديها هدف فى الحياة، وما الأهداف الصحيحة التى تناسب الفتاة فى بداية حياتها؟

الإجابة:

لقد خلقنا الله تعالى من أجل عبادته كما جاء فى قوله تبارك وتعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالإِنسَ إِلاَّ لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: ٥٦]

ولذا فهدف الإنسان الأساسى هو عبادة الله، ولكن كيف تكون العبادة؟ هل هى محصورة فى الصلاة والصوم وأركان الإسلام فقط؟ بالطبع لا، فالعبادة شاملة لكل مناحى الحياة، وكل عمل يقوم به الإنسان ويكون خالصًا لوجه الله سبحانه وتعالى فهو عبادة.

وبالتالى فالفتاة فى مقتبل عمرها تحتاج أن تحدد أهدافها فى الحياة من حيث المستوى التعليمى الذى يجب أن تحصل عليه، ولماذا تتعلم، وليس الشرط فى التعليم أن يكون للحصول به على وظيفة ولكن التعليم ممكن أن يكون بهدف ونية تربية الأبناء فى المستقبل تربية صحيحة، ثم تهدف الفتاة أن تعد نفسها لتكون زوجة صالحة وناجحة بأن تحصن نفسها وتحمى نفسها ولا تفرط فى شىء مما هو ملك لزوج المستقبل، كذلك تهدف الفتاة لزيادة فكرها ومعلوماتها وثقافتها من خلال الإطلاع الدائم، وتحرص الفتاة على أن تحافظ على وقتها، فالوقت فى هذه السن لايمكن تعويضه بأى حال من الأحوال، فتأتى الحياة بمسئولياتها فلا تجد الفتاة ما أضاعت من وقت تقوم فيه بشىء لنفسها.

كما أن على الفتاة أن تحرص على العناية بجسمها، فالجسم أمانة من الله وعليها أن تحافظ عليها، وذلك من خلال تنظيم الوجبات الغذائية وممارسة بعض التمارين الرياضية.

فهذه مجموعة أهداف بسيطة على الفتاة محاولة تحقيقها مع استحضار نية هذه الأعمال جميعًا لله تعالى، وبذلك تتحقق الآية الكريمة: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالإِنسَ إِلاَّ لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: ٥٦].

وتصبح حياتها كلها عبادة لله تعالى.

•• واجب الفتاة نحو ربها ••

السؤال:

لكل إنسان واجبات نحو خالقه، ولكن ما هى واجبات الفتاة نحو ربها، وكيف تقوم بأدائها على أحسن وجه؟

الإجابة:

واجب الفتاة نحو ربها هو واجب كل إنسان نحو خالقه، وفيما يلى بعض الواجبات الخاصة بالفتاة نحو ربها:

- أن تعبد الله عبادة صحيحة بأركان الإسلام الخمسة وما يتبعها من أعمال.
- كثرة ذكر الله تعالى فإنه يبعد الشيطان ويبعد السوء.
- البعد عن أصدقاء السوء فإنهم يبعدون عن طريق الله تعالى.
- كثرة قراءة القرآن فإنه وجاء وشفاء.
- الحرص على الطهارة والوضوء فى غير العادة الشهرية.
- التقرب من الصالحين فإنهم يعينون على طاعة الله.
- شكر الله تعالى على نعمه ليزيدك من فضله.
- التوبة والرجوع إلى الله تعالى فى حالة المعصية أو ارتكاب الذنوب.
- الحرص على الوقت واستثماره فيما يفيد.
- طاعة الوالدين فهى من طاعة الله تعالى.
- الصدقة على الفقير والمحتاج.
- زيارة المريض والمعاق.
- العطف على اليتيم وابن السبيل

•• أهمية القدوة فى الحياة ••

السؤال:

أصبحت القدوة الصالحة فى هذه الأيام شىء معدوم، وخاصة عند الفتيات فكيف نربى فيهن اختيار القدوة الصالحة واتباعها؟

الإجابة:

لقد تداخل فى هذه الأيام الصالح بالطالح، وأصبح أهل الفساد وأهل الضلال هم الرموز البارزة فى مجتمعنا، فتجد المرأة التى يُعرف عنها السلوك السيىء هى التى يُشار إليها بالبنان ويركز عليها الإعلام الأضواء.

أما أهل العلم والدين لايُسمع عنهم شيء، وهنا يحدث خلل فى سلوكيات الفتيات، وبسبب الضحالة الثقافية والفكرية تتبع المظاهر، فتقول الفتاة : أنا أحب الممثل الفلانى أو الممثلة الفلانية والمطرب الفلانى، وطبعًا تأخذ الفتاة كل تصرفات هذا الممثل أو هذه المطربة كأنها صحيحة فتبدأ بتقليد سلوكياتهم وملابسهم وتصرفاتهم.

وماذا يكون بعد ذلك.. يحدث الفساد وتحدث الفتن، وما يضيع إلا الفتاة التى خسرت الدنيا والآخرة.. فالمرء يُحشر مع من أحب، فإن دخل قدوتك النار فأنت معه إن شاء الله تعالى..

ولذا نرجو من فتياتنا أن يحسن اختيار القدوة لهن، فتختار الفتاة من ينفعها فى الدنيا والآخرة من الصالحات والتابعيات، وتقتدى بهن وتتبع خطاهن، وتعلم أن الدنيا حقيرة وما عند الله أفضل وأبقى..

ونرى بعض الفدائيات اليوم من فلسطين ترمى بنفسها وتفجر نفسها إيمانًا بمبدأ آمنت به وهدف تسعى لتحقيقه.

أما بعض الفتيات فترمى بنفسها فى أحضان الشهوات والبعد عن الطاعات والاقتداء بالغانيات والبعد عن الصالحات فتكون نهايتهن الندم والخزى فى الدنيا والآخرة.

فلتسارع كل فتاة وتدرك نفسها قبل فوات الأوان والله غفور رحيم.

•• واجب الفتاة نحو جسمها ••

السؤال:

جسم الإنسان أمانة منحها الله تعالى له، فكيف تحافظ الفتاة على جسمها؟

الإجابة:

إذا نظر الإنسان إلى جسمه وتكوينه وإلى أعضائه الداخلية والقدرة الإلهية العظيمة فى تركيبها، وإلى الخلايا وتعددها، وإلى الأجهزة ووظيفتها لأدرك أن قدرة الله سبحانه وتعالى عظيمة ونعمه لا تعد ولا تحصى. قال تعالى: ﴿ **وَآتَاكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لا تُحْصُوهَا إِنَّ الإِنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ** ﴾ [إبراهيم: ٣٤]

ولذلك فجسم الإنسان بهذا الوصف وهذه القدرات يحتاج منا المحافظة والعناية به، وهذه بعض النصائح للفتاة لكى تحافظ على جسمها:

- العناية بالغذاء المنتظم دون إفراط أو تفريط.
- ممارسة بعض التمارين الرياضية البسيطة التى تقوى الجسم.
- حماية الجسم والحفاظ عليه من الأوبئة والفيروسات والأمراض.
- النظافة الدائمة للجسم والغرفة والمنزل والملابس وأماكن التواجد بشكل عام.
- البعد بقدر الإمكان عن أماكن التدخين والمليئة بالتلوث.
- عدم الإكثار من تناول المنبهات مثل الشاى والقهوة.
- الحرص على النوم مبكرًا والاستيقاظ مبكرًا من النوم.
- عدم استخدام الأدوية إلا باستشارة الطبيب أولاً.
- البعد عن استخدام أدوية الذاكرة والمنبهات لأن ذلك يُحدث خللاً على المدى البعيد.
- إعطاء الجسم راحة بين الحين والآخر.
- الترفيه والخروج فى الحدائق والأماكن المفتوحة فذلك يجدد الخلايا وينشط الجسم.

•• واجب الفتاة نحو عقلها ••

السؤال:

العقل هو دليل الفهم وبه يتم الإيمان والعمل والتميز، فما هو واجب الفتاة نحو عقلها؟

الإجابة:

العقل يعنى التعقل فى الأمور، وعقل الشىء يعنى ربطه وذلك كمعنى «**اعقلها وتوكل**».

وبالعقل السليم يمكن للمرء حماية نفسه من الوقوع فى الأخطاء، أو يربط نفسه عن ارتكاب ما يضره فى الدنيا والآخرة، وغير العاقل هو الذى لايتحكم فى كل تصرفاته وسلوكياته، ولذلك رفع القلم عنه فهو غير محاسب على ما يعمل.

أما إذا رُزقت الفتاة عقلاً صحيحًا ناضجًا فعليها عدة واجبات تجاه عقلها وهى كما يلى:

- أن تكثر من ذكر الله وطاعته، فهذا يثبت العقل ويزيده قوة من قوة الله تعالى.
- البعد عن الفتن أو ما يثير الفتن.
- الأهتمام بالجسم ورعايته، فالعقل السليم فى الجسم السليم.
- البعد عما يضر العقل من المكيفات والمخدرات أو ما شابه ذلك.
- زيادة القراءة والإطلاع والعلم والمعرفة، فهذا يدعم العقل.
- مجالسة أهل العلم والخبرة حيث يؤدى ذلك إلى رجاحة العقل.
- عدم التعلق بأمور تافهة مثل الأفلام والمسلسلات، لأن ذلك يوقف العقل ويحدث له جمودًا.
- البعد عن العيش فى الخيال لأن ذلك يجعل العقل غير واقعى فى التفكير.
- عدم السخرية من غيرك من ذوى الاحتياجات الخاصة، واحمدى الله تعالى أن رزقك هذه النعمة– نعمة العقل–.

– احرصى على استخدام هذا العقل فيما ينفع الإسلام والمسلمين.

– لا تبخلى على غيرك بما ينتجه عقلك.

– اتخذى قدوة من أصحاب العقول النيرة حتى تكونى مثلهم.

•• واجب الفتاة نحو دينها ••

السؤال:

أعتقد أن لكل إنسان واجبًا نحو دينه، فما حدود واجبات الفتاة نحو دينها؟

الإجابة:

إن الدين عند الله الإسلام، ولكل إنسان ينتمى إلى الإسلام واجبات ومهام، والفتاة تبدأ التكليف منذ سن عشر سنوات فتؤمر بأداء العبادات وتلتزم بتعاليم الإسلام.

وفيما يلى بعض من واجبات الفتاة نحو دينها:

– أن تقوم بأداء العبادات على أكمل وجه.

– أن تلتزم بالزى الإسلامى للفتاة لأنه أحصن لها وطاعة لربها.

– أن تتبع منهج القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة فى كل جوانب حياتها.

– أن تستشعر أنها قدوة ومثل يحتذى به بين زميلاتها.

– أن تدعو زميلاتها إلى طاعة الله والبعد عن المعاصى.

– أن تبتعد عن الأشخاص الذين يساعدون على الوقوع فى الذنوب.

– التقرب إلى الصالحات فبهن تتم الوقاية من مداخل الشيطان.

– أن تقتدى بالصحابيات والصالحات وتبتعد عن كل ما يخالف الدين.

– أن تهتم بأمر المسلمين فى كل أنحاء العالم.

- أن تساعد المسلمين بكل ما تستطيع بالمال والدعاء والمقاطعة لمنتجات العدو وبالوقت..

- أن تتفوق وتبدع فى مجالها بنية نصرة الدين، فكل إنسان يجب أن يستشعر أنه على ثغرة من ثغرات الإسلام فيكون حريصاً على أن لا يُؤتى الإسلام من جانبه.

- توثق الصلة بجيرانها وتصل أهلها ورحمها.

- أن تهتم بشئون إخوانها الصغار وتحترم الكبار.

•• مشكلة البلوغ ••

السؤال:

مع البلوغ تظهر العديد من المشكلات، فكيف نكتشفها وكيف نتعامل معها؟

الإجابة:

البلوغ ليس مشكلة فى حد ذاته كما يعتقد الكثيرون ولكن مايحدث من تغيرات بيولوجية وسلوكية وهرمونية فى الجسم يجعله يسلك بعض السلوكيات التى يعتقد الآباء أنها مشكلة.

أما البلوغ فهو مرحلة نمائية طبيعية يمر بها كل إنسان يلاحظ الفارق بين مرحلة الطفولة الهادئة التى تسبقها وبزوغ الشخصية الجديدة التى تحاول أن تحقق ذاتها، وتشعر بالتقدير والوجود بشكل جديد.

فيقوم البالغ ببعض التصرفات..

فنجد الفتاة كثيرة السرحان مع أحلام اليقظة ومع الرغبة فى الانعزال عن الآخرين، مع الرفض والعناد والتمرد فى بعض المواقف مع الرغبة فى تأكيد الذات وحب الظهور، فكل هذه الأمور طبيعية مع بداية النمو، ولكن إذا حدث أكثر من ذلك تعد مشكلة مثل ظهور بعض علامات الاكتئاب خاصة عند الفتيات.

ويحدث الاكتئاب للأسباب الآتية :

- سوء التعامل مع الفتاة وعدم احترام حاجاتها .
- الضغط على الفتاة وعقابها على بعض السمات التى لا ذنب لها فيها .
- وضع الفتاة فى مقارنات مع أخواتها .
- معاملة الفتاة وكأنها مازالت طفلة .
- عدم احترام خصوصيات الفتاة .
- حدوث بعض الآلام العضوية المقترنة بحدوث الدورة الشهرية .
- أحيانًا البلوغ المبكر الذى يُشعر الفتاة بالخجل .
- عدم تقبل الفتاة للوضع الجديد فى حياتها .
- عدم التمهيد للفتاة قبل الدخول فى مرحلة البلوغ .
- عدم رضا الفتاة عن سلوكيات الآباء وتصرفاتهم معها .

•• النظافة عند الفتاة ••

السؤال:

لدىّ فتاة فى مرحلة البلوغ ودائمًا ما تهمل فى نظافة نفسها. كيف نربى هذه الفتاة على الاهتمام بنفسها ونظافة جسمها؟

الإجابة:

النظافة من الإيمان، فأحيانًا نبدأ المشكلة من نهايتها، ولا نعرف أن المشكلة لها جذور. وإذا حدث ما لايتوافق مع أسلوب الآباء يبدأ الأمر والنهى والإرهاب فى إجبار الفتاة على عمل مايريدون.

فأحيانًا يفيد هذا الأسلوب مع الأطفال وإن كانت الفائدة منه وقتية لأنه بدون إقناع. أما الأمر والنهى فلا يفيد مع الفتاة المراهقة لأن طبيعة هذه المرحلة لا تحب هذا الأسلوب.

ولكن يكون الإقناع فى هذه المرحلة لابد أن تدعم الجوانب التى تعالج المشكلة مثل الكلام عن الإيمان بالله تعالى، وأن الله يحب النظافة والنظام، وأن تذكر أمثلة من وصايا الرسول ﷺ بنظافة الملبس والجسم وكل شئون الحياة، ثم نذكر أمثلة لقدوة صالحة فى هذا المجال.

وأهم من ذلك يكون الآباء قدوة أمام الأبناء وخاصة المراهقين لأن الفتاة تقتنع بوجود قدوة أمامها أفضل من توجيه الأوامر والنواهى لها.

وهناك طريقة أخرى لعلاج المشكلة بصورة غير مباشرة كأن يقوم الآباء مثلاً بعمل مسابقة بحثية بين كل أفراد الأسرة، وفى إحدى المرات يكون موضوع البحث عن النظافة مثلاً، ويتم مناقشة كل فرد فيما كتب ويمكن تقديم جوائز رمزية على أفضل بحث تم عمله..

ويتضح مما سبق أن مرحلة المراهقة لا تحتاج لأوامر مباشرة ويفضل أن يخرج الاقتراح من الفتاة نفسها، وفى الحديث معها نتجنب صيغة افعلى ولا تفعلى، ولكن نضع بدلاً من ذلك كلمة «مارأيك» فهذه الكلمة فى بداية الحديث تسهل الكثير من المواقف الصعبة.

•• تأخر النمو ••

السؤال:

لدى ابنة فى العام الثالث عشر من عمرها، وإلى الآن لم تظهر عليها علامات البلوغ، فهل هذا مؤشر خطر، وكيف نعالج هذا الموقف؟

الإجابة:

لايمكن أن نسمى تأخر النمو الطبيعى للفتاة عن البلوغ إلا بعد الرابعة عشر من عمرها (أى عدم ظهور الحيض)، أو تأخر نمو الثديين إلا بعد الثالثة عشرة.

فإذا حدث وتأخر النمو إلى هذه السن على الأم أن تساعد ابنتها بعرضها على متخصص للفحص والعلاج، وقد ترجع أسباب تأخر النمو لما يلى:

- **أسباب تشريحية (خلقية) :** ويكون السبب فى هذه الحالة وجود غشاء بكارة مصمت خالى من الثقوب الطبيعية التى تسمح بمرور دم الحيض من فتحة الفرج.
- **أسباب هرمونية:** ويكون ذلك بسبب إصابة الغدد الصماء (الغدة النخامية، وغدة الهيبوثلامس، والغدة الدرقية، والمبيض) بأورام والتهابات.
- **أسباب مرضية مزمنة:** مثل داء السكر- هبوط فى القلب- السل الرئوى- الفشل الكلوى المزمن.
- **أسباب تتعلق بالتغذية:** مثل سوء التغذية وعدم انتظامها.
- **أسباب عصبية ونفسية:** مثل الحرمان العاطفى (فقدان أحد الوالدين أو كليهما إما بالطلاق أو بالوفاة، فقدان الشهية العصبى).

والوقاية خير من العلاج، حيث إن تجنب الفتاة لهذه الأسباب السابقة يحدث لها المناعة ضد تأخر النمو ويجعلها تنمو نمواً معتدلاً طبيعيًا متناسقًا ويجعل من الفتاة إنسانة طبيعية تستطيع أن تمارس دورها فى الحياة بأمان.

•• خلل فى وظائف الأعضاء ••

السؤال:

من المفترض أن ابنتى التى تبلغ من العمر ١٥ عامًا يحدث لها انتظام فى الدورة الشهرية، ولكن ما يحدث أن الدورة مضطربة لديها وغير منتظمة فكيف نعالج هذا الأمر؟

الإجابة:

يحدث مع البلوغ العديد من التغيرات مثل:

- التغيرات الهرمونية.
- الحيض.

التغيرات الهرمونية:

وهى الهرمونات التى تفرز من الغدد الصماء وتؤثر فى الصفات الداخلية والخارجية للفتاة ومن هذه الهرمونات:

١- الهرمونات العصبية: والتى يفرزها هرمون الهيبوثلامس وهو جزء من الجهاز العصبى المركزى أسفل المخ، ومن وظائف هذا الهرمون العديدة أنه يساعد على وجود الهرمون الذى يقوم المبيضان بإفرازه.

وبالتالى إذا تعرضت الفتاة فى مراحل نموها الأولى لصدمات نفسية وعصبية فإن ذلك يؤثر على النضج والبلوغ والحيض.

٢- هرمونات الغدة النخامية (الفص الأمامى): ومن وظائفه تنبيه المبيضين وتجهيز البويضات للتقليح.

٣- هرمونات المبيض (الأستروجين والبروجسترون)، وهذه الهرمونات مسئولة عن:

- ظهور الصفات الجنسية الثانوية (فتصبح الفتاة بذلك أنثى مهيأة للزواج).
- نمو وتهيئة المهبل (القناة التى تصل بين الفرج والرحم لتأدية وظيفتها الطبيعية).
- نمو الرحم وتهيئته لتأدية وظيفته الطبيعية (حمل الجنين).

فإذا حدث خلل فى وظائف هذه الأعضاء أو نقص أو زيادة فى أحد هذه الهرمونات أدى إلى خلل طبيعى فى القدرة الطبيعية للفتاة بأن تقوم بالدور الصحيح فى الحمل والإنجاب إلا أن يشاء الله تعالى وبالأخذ بالأسباب والعلاج المناسب.

•• شخصية الفتاة ••

السؤال:

لدىّ فتاة فى المرحلة الجامعية ولكن من الواضح أنه ليس لها أى شخصية، أو أى رأى تعتز به، فكيف أتعامل معها؟

الإجابة:

إن بناء الشخصية الإنسانية ليس بالشىء اليسير ولكنه يحتاج إلى ركائز عدة وعوامل مختلفة، فيحتاج إلى البناء العقلى الصحيح من خلال المعلومات والثقافات

والمهارات، ويحتاج إلى البناء الاجتماعى المتكامل من خلال إتاحة الفرصة للتواجد والظهور اجتماعياً، ويحتاج إلى البناء الانفعالى المتزن من خلال إشباع الحاجات والدوافع والرغبات باعتدال مع مراعاة جوانب النمو الأخرى المختلفة التى تجنب الشخص الوقوع فى القلق والتوتر الذى يصل بالشخص إلى الاضطراب النفسى، ومن ثم يصل إلى المرض النفسى، كما يحتاج إلى بناء جسمانى قوى يجعل الفرد يثق فى نفسه ولايخاف من شىء ضئيل لايتناسب مع العمر الذى يعيشه.

ويوجد عاملان يمكن أن يكونا مدعمين أو عائقين لنضج الشخصية وهما:

١- عوامل متصلة بالعلاقات العائلية وعلاقات الفتاة بوالديها، فإن كانت هذه العلاقات سوية يوجد فيها الشعور بالحب والود والانتماء كان ذلك مدعماً صحيحاً لبناء الشخصية.

٢- عوامل ثقافية وبيئية تنتج عن اكتساب الفتاة لمركز معين فى المجتمع، فهذه الثقافات إما أن تكون عامل نضج أو عامل هدم، فإن كانت ثقافة نافعة وسليمة وصالحة استطاعت الفتاة أن تستقى منها الوقود المدعم لبناء شخصية سوية.

•• الكذب عند المرأة ••

السؤال:

أنا امرأة فى الثلاثين من عمرى أحياناً أقوم بالكذب فى بعض المواقف فما السبب وكيف يكون الحل؟

الإجابة:

الكذب من العادات السيئة وهى خصلة من خصال المنافق، إذا حدث كذب، والكذب مرتبط بالعديد من الظروف الاجتماعية، لوجود الكذب عند الشخص عدة أسباب منها:

١- ضعف الشخصية فعندما تكون الشخصية ضعيفة تحتاج إلى تحريف الواقع لكى تتخلص من المواقف المختلفة، أما الشخصية القوية فيكون لديها من الدعائم والإمكانيات التى بها تستطيع مواجهة المواقف والأحداث بشجاعة،

ولديها المقدرة أن تتحمل نتيجة الخطأ الذى أحدثته، وبالتالى تكون النساء أكثر كذبًا من الرجال بسبب ما تعانيه بعض النساء من نقص وقلة الخبرة والقدرات فى العديد من المواقف فيكون المهرب والمفر بالكذب.

٢- يحدث الكذب بسبب قدوة فى الصغر فالطفلة التى تجد أمها أو أحد أقاربها يعتاد على الكذب وفى كثير من الحالات يحدث له نجاة من مواقف حرجة بفضل الكذب فتتربى الفتاة على حب الكذب واعتياده حتى تصبح كبيرة فلا يمكن أن تتخلص منه.

٣- ضعف الوازع الإيمانى، لأنه إذا وجدت عقيدة صحيحة تعلم أنه لايحدث نفع ولا ضرر إلا بالله تعالى لما لجأ الشخص إلى الكذب.

٤- أحيانًا يكون الكذب مرتبطًا باضطراب آخر فى الشخصية مثل: الخوف، أو القلق أو عدم الثقة بالنفس، فالشخصية التى تعانى من هذه الاضطرابات تجدها تركن إلى الكذب.

وإذا أرادت المرأة أن تتخلص من الكذب عليها بالنظر إلى نفسها حتى تعرف الدوافع التى تؤدى بها إلى الكذب وتحاول جاهدة أن تحل هذه الأسباب والدوافع ثم تقوم ببناء شخصيتها بأسلوب جديد، يقوم على الثقة بالنفس وعدم الخوف من عواقب الصدق والمصارحة مع النفس والآخرين، واليقين بأن الصدق منجاة من كل سوء، وإن كان الكذب يخرج الشخص من بعض المواقف السريعة فهو ليس الحل الصحيح.

واعلمى أن الله تعالى مطلع على كل شيء فإن استطعت أن تكذبى على غيرك فلا تستطيعين أن تخفى شيئًا عن علام الغيوب سبحانه وتعالى.

•• تخلص الفتاة من التوتر ••

السؤال:

أنا فتاة فى المرحلة الجامعية وأنا دائمًا متوترة، وأشعر بالقلق فى التعامل مع كل المواقف، فما السبب، وكيف يكون العلاج؟

الإجابة:

التوتر من الانفعالات المرتبطة بالأعصاب، والنمو الانفعالى يبدأ منذ أن كان الطفل جنيناً، فالانفعال بين الأب والأم الحامل قد يؤثر على انفعال الأطفال فى المستقبل، ثم يخرج الطفل للحياة فيؤثر فى انفعالاته العديد من الأمور مثل: الضوضاء الشديدة والشعور بالخوف والتهديد المستمر وإشعال الغيرة بين الأبناء، كل هذه الأمور قد تُحدث تراكم انفعالات سيئة فى تكوين الإنسان.

أما سرعة التأثر فتختلف من شخص إلى آخر، وأكثر الأفراد تأثراً هم البنات، فالفتاة سريعة التأثر، والتى تشعر بالتوتر بسرعة وتشعر بالقلق والخوف من كل المواقف التى تتعامل معها تكون قدرتها على الأداء والعمل ضعيفة، وكذلك تكون قدرتها على حل المشكلات غير ناجحة، وكثيراً ما يحدث لها خلل فى علاقاتها الاجتماعية، وأكثر من ذلك هو أن التوتر والقلق هو البدايات الأولى لظهور المرض النفسى أو العقلى، ولكن محاولة التخلص منه فى بداية الأمر هو الوقاية من الوقوع فى هذه الأمراض، ويمكن التخلص من التوتر كما يلى:

- الاستقرار والأمن والأمان من زيادة الإيمان بالله تعالى.
- اليقين بأن الله تعالى هو الحافظ وهو نعم المولى.
- قبل الشروع فى أى عمل لا أحاول شحن انفعالاتى بهذا العمل كثيراً لأن التفكير فى العمل أو الخوف منه قبل بدايته يحدث نوعاً من التوتر والقلق.
- لا أعطى للأمور أكثر مما تحتاج فلا أخاف من شيء قبل حدوثه.
- عند محاولة الحديث مع أحد ما لا أنظر لنفسى على أننى أقل منه حتى لا أخاف من الحديث معه.
- أتعلم كيف أخفض من حدة الخوف والتوتر والقلق من خلال التركيز لدقائق فى موضوع ولو بسيطاً فقد يُحدث ذلك خفضاً لدرجة القلق والتوتر.
- إذا شعرت بالتوتر أثناء ممارستك لشيء ما فعليك تركيز تفكيرك فى شيء نمطى مثل ذكر الله عدة مرات أو العد من ١ إلى ١٠.

- زيادة الخبرة والمعلومات تساعد على الثقة بالنفس فى التعامل والحديث مع الآخرين.

- زيادة العلاقات الاجتماعية والاحتكاك بالآخرين تنمى المهارات الاجتماعية وتساعد على الاستقرار.

•• حاجات الفتاة ••

السؤال:

ما الحاجات اللازمة الإشباع لدى الفتاة حتى تكون فتاة سوية؟

الإجابة:

يحتاج كل إنسان إلى بعض الحاجات وهذه الحاجات منها الأساسية ومنها الثانوية، فالحاجات الأساسية مثل (الحاجات الفسيولوجية مثل: الحاجة للطعام والشراب والمسكن والنوم والملبس، وحاجات الشعور بالأمن والأمان)، أما الحاجات الثانوية فتتمثل فى الحاجات الاجتماعية مثل: حاجات تقدير الذات وحاجات تحقيق الذات.

ولكى تكون الفتاة سوية ولا تعانى من صراعات الدوافع التى تثير الانفعالات وبها يحدث المرض النفسى تحتاج إلى أن تشبع بعض الحاجات فى مراحل العمر المختلفة.

وهذه الحاجات التى تتناسب مع الفتاة كما يلى:

- توفير الغذاء الصحى والمناسب لكل مرحلة عمرية.
- توفير الملبس الملائم لعمر الفتاة.
- إشعار الفتاة بالأمن والأمان النفسى داخل المنزل وفى المجتمع الخارجى.
- إحساس الفتاة بالاندماج مع الجماعة والأسرة والمدرسة والنادى والأصدقاء يُشبع لديها الحاجات الاجتماعية.

- توفير الظروف الملائمة لكى تشعر الفتاة بتقدير ذاتها مثل: توفير الأدوات اللازمة لها إن كانت موهوبة أو لديها تميز فى مجال ما حتى تعبر عن ذاتها.

- إشعار الفتاة بأنها تشبع حاجاتها فى تحقيق ذاتها، وأن لديها جوانب ثانوية مثل: الشعور بالذات، وأن الدراسة التى تدرسها تتناسب مع قدراتها وحريتها، وأن الجانب الجمالى فى حياتها متحقق وأنها تحصل على المعارف المناسبة لها، وأن من يحيطون بها لا ينقصونها حقها.

فإن كل هذه الحاجات تحتاج إليها الفتاة لتشبعها حتى لايحدث لها كبت فى بعض الجوانب النمائية، ولكى تحقق دعائم البناء النفسى الصحيح تحتاج إلى أن توافق بين حاجاتها ورغباتها وبين الظروف الشخصية للأسرة والدين والمجتمع.

•• الدورة الشهرية ••

السؤال:

أرجو أن أعرف تأثير الدورة الشهرية على الفتاة، وكيف نعالج تأثيراتها السلبية؟

الإجابة:

كثير من الفتيات يشعرن بالذنب من حدوث الدورة الشهرية وخاصة فى بدايتها، ويعتقدن أن الدورة الشهرية عقاب من الله حلّ بهن، وبعضهن يرون أن هذا قدر مؤلم أصابهن.

وبالتالى تكون الدورة بمثابة عقاب نفسى للفتاة، ولذا فعلى الأم أن تُعرف الفتاة طبيعة هذه المرحلة، وأن هذه التغيرات التى قد تحدث لها طبيعية وهى من سنة الله تعالى فى الكون حتى يحدث التكاثر والتناسل، وهناك بعض العلامات المصاحبة للدورة الشهرية والتى تعرفها الأم، ومن الممكن أن تذكرها للفتاة مثل:

- أن الدورة يصاحبها بعض المتاعب مثل: الشعور بالكسل والتعب السريع والميل للنوم لفترات طويلة، وقد يصاحبها بعض الاضطرابات فى الجهاز الهضمى،

كما قد يكون هناك بعض الاضطرابات النفسية مثل: الشعور بالخجل والانطواء والبعد عن الأصدقاء والخوف المستمر من أن يلاحظ أحد بقع الدم على الملابس.

أما كيفية معالجة آثارها السلبية فهى كما يلى:

- فالأم هى محور العلاج والتعامل مع مثل هذه الأمور، وبالتالى تحتاج إلى أن تغير علاقاتها مع ابنتها من علاقة أم مع طفلة صغيرة إلى علاقة بفتاة بالغة لأن هذا يؤلم الفتاة كثيراً.
- تحاول الأم توعية الفتاة بهذه التغيرات ومساعدتها على التكيف معها.
- إمداد البنت بالمعلومات اللازمة للتعامل مع هذا الحدث الجديد.
- أن تهتم الأم بغذاء الفتاة فى هذه الفترة على أن يحتوى على الفيتامينات والحديد مثل: الخضر والفاكهة الطازجة وخاصة الجزر والجرجير وعسل النحل والفاكهة وشرب اللبن.
- تعليم الأم للفتاة الأحكام اللازمة للعبادات أثناء فترة الحيض.
- على الأم أن تصاحب الفتاة لأن الفتاة أحوج ما تكون إلى ذلك فى هذه الفترة.
- إذا حدث خلل أو اضطراب فى الدورة بعد سن ١٥ سنة يجب عرض الأمر على طبيب ومحاولة العلاج.
- لا نُشعر الفتاة بالقلق والتوتر بكثرة المحاذير والتوجيهات، ولكن يكون التوجيه والتربية بهدوء وإقناع حتى لا يتولد لدى الفتاة الشعور بالفضول والرغبة بالتجريب فى بعض الأشياء التى يكثر فيها التحذير.

•• حفظ الأمانة ••

السؤال:

لدىّ فتاة لا تحافظ على الأمانة التى فى يديها، بل تعتقد أن لها الحق فى كل ما تأخذه، فما السبب؟ وكيف يكون العلاج؟

الإجابة:

الوقاية خير من العلاج، ولكى نقى الفتاة من أن يختل لديها هذا الجانب (جانب حفظ الأمانة) واحترام حقوق غيرها، فعلى الآباء والمحيطين بها ما يلى :

– احترام خصوصية الفتاة والطفلة الصغيرة.

– توفير الحاجات الملحة والضرورية للفتاة.

– توضيح التبرير اللازم لعدم توفير بعض المطالب الخاصة بالفتاة وتوضيح السبب الحقيقى.

– تعويدها احترام حق غيرها حتى يحترم الآخرون حقها.

– يجب أن يكون لكل طفل مكان خاص به ومساعدة كل منهم على ألا يقترب من خصوصيات أخيه.

– إشعارها بالأمن والأمان، وأن ما لايمكن تحقيقه فى وقت ما يمكن تحقيقه فى وقت آخر.

– تنمية خلق الصدق فهو دائمًا مرتبط بالأمانة.

– إعطاء الطفلة قدراً من الثقة وهى فى سن صغيرة فيكون ذلك وقاية لها من الوقوع فى مثل هذه الأزمة وهى كبيرة.

– تنمية الوازع الدينى لدى الطفلة والفتاة، وأن الله تعالى مطّلع على كل ما نفعل، ويجب أن تحرص دائمًا على ألا يراها الله وهى على معصية.

أما إذا حدث الخلل ووُجد الاضطراب فيمكن العلاج ببعض الطرق التالية :

– النصح الهادئ باستخدام أدلة عقلية ومنطقية بسيطة من الشرع والعرف والأمور الاجتماعية.

– استخدام بعض القصص والسير وتاريخ الأنبياء والصحابة والصالحين كقدوة ومثل يُحتذى به.

- فتح حوارات عائلية وثقافية تدور حول الموضوع وجعل الجميع يشاركون فيه ويكون موضوعه مثلاً عن الأمانة.
- طلب عمل بحث عائلي عن موضوعات متعددة ومنها موضوع الأمانة ويكون له تقدير ومكافأة.
- الحرص على وجود الفتاة دائمًا فى وسط صحبة طيبة صالحة فالصحبة الصالحة تعين على عمل الخير.
- فتح باب الحوار مع الفتاة ومعرفة دوافعها وصراعاتها، وما تعانيه من كبت ورغبات غير مشبعة فى طفولتها وبدايات المراهقة، ومحاولة حل مثل هذه الصراعات، فإن لم يستطع الآباء أو المعلمون فيمكن اللجوء إلى متخصص.

•• المرأة والتحصيل الدراسى ••

السؤال:

هل تختلف المرأة عن الرجل فى القدرة التحصيلية والذاكرة والأداء العلمى؟

الإجابة:

المرأة فى تكوينها العضوى تشبه إلى حد كبير تكوين الرجل، إلا أن الاختلافات الهرمونية وبعض الخصائص الفسيولوجية قد ميز الله بها كل جنس عن الآخر ليقوم كل منهم بوظيفته ودوره الذى أعده الله للقيام به حتى تكتمل الحياة ويحدث التوافق فى المجتمع، ولذا فإن قدرة بعض النساء فى التحصيل والمذاكرة والأداء العلمى قد تزيد على قدرة بعض الرجال.

وهذا ما نجده فى أن بعض النساء تحصل على أعلى الشهادات والدرجات العلمية والوظيفية فى حين لا يستطيع بعض الرجال الحصول على أدنى مستوى من التعليم.

وبالتالى فالقدرة التحصيلية والعقلية غير مرتبطة بجنس، إلا أن بعض المجتمعات قد تتيح للرجال صلاحيات أكبر من النساء فى بعض المجالات، الأمر الذى يساعد الرجال فى إثبات ذاتهم والحصول على أعلى المراكز العلمية.

وكذلك استكانة بعض النساء واعتمادهن على الرجال فى تحمل المسئولية مما يجعلها لا تحاول إجهاد نفسها من الناحية العقلية والفكرية مثل الرجل، فيؤدى ذلك إلى تفوق الرجال عن النساء فى العديد من المجالات بالإضافة إلى أن النساء قد ينشغلن بأمور خاصة بهن مثل الاهتمام بالموضة والأزياء وأدوات التجميل والحرص على المظهر الخارجي، وهذا ما يأخذ منها الوقت الكبير، وبعض النساء يتركز اهتمامهن حول المطبخ وتربية الأبناء فقط مما يجعلها تنسى الكثير مما تعلمته ويفوتها العديد من الأشياء التى يجب أن تتعلمها.

وفى النهاية فلا فرق بين رجل وامرأة فى التحصيل والمذاكرة، ولكن تعتمد هذه القدرات على طبيعة التكوين الفسيولوجى للمخ والوظائف العقلية والتى لا تفرق بين رجل وامرأة.

•• اختيار المرأة لتخصصات محددة ••

السؤال:

توجد أعمال لا تستطيع المرأة عملها، فهل التخصصات العلمية والعملية تختلف من المرأة عن الرجل؟

الإجابة:

لقد ميز الله تعالى الرجال عن النساء فى بعض القدرات والصفات مثل القدرة العضلية وقوة التحمل فى الأماكن الشاقة، وفضل الله المرأة على الرجل فى القدرة على الصبر وتحمل الولادة وتربية الأبناء.

ولكل مهمة يسرها الله تعالى لمن يقوم بها، أما اختلاف الرجل عن المرأة فى اختيار التخصصات فأثبتت العديد من الدراسات أن المرأة دائمًا تختار التخصصات النظرية والفنية فى حين يختار الرجل التخصصات العملية.

وفى دراسة قمت بها عن اختلاف البنين عن البنات فى الذكاء أثبتت الدراسة أن البنين تميزوا فى الذكاء العملى فى حين تميزت الإناث فى الذكاء النظرى.

وهنا ولطبيعة المرأة وعدم قدرتها على تحمل بعض الأعمال الشاقة التى تحتاج إلى مجهود كبير ومغامرة فيؤدى بها إلى اختيار التخصصات النظرية والفنية.

ثالثًا : المرأة والشباب والزواج

المرأة وحب المال والذهب

السؤال:

ما سر حب المرأة للمال والذهب وامتلاك الأشياء والحفاظ عليها؟

الإجابة:

دافع التملك من الدوافع الأساسية في الإنسان حيث حب المال والذهب، قال تعالى: ﴿ **زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِندَهُ حُسْنُ الْمَآبِ** ﴾ [آل عمران: ١٤].

لذا فإن هذا المتاع من المال أو الذهب أو الفضة أو حب امتلاك السيارات أو غيرها تعد من غرائز الإنسان بصفة عامة، أما الفروق الفردية في تأثير هذه الدوافع على الناس فقد يختلف فيه الرجل عن المرأة.

فالمرأة غالبًا ما تكون أكثر تأثرًا بالرغبة في امتلاك الأشياء أو سرعة الانفعال والعاطفة في حب الحصول على الأشياء، وقد يعود ذلك إلى عدة أسباب هي ما يلي:

١- قد جعل الله تعالى المرأة بفطرتها تحب الذهب وما شابهه، ولذا حلله سبحانه لها وحرّمه على الرجال.

٢- حب المرأة في الزينة والظهور بأحسن صورة جعلها تفضل مايزيد هذه الزينة مثل الذهب والفضة أو غيرهما.

٣- قد يعود الأمر إلى عادة قد اعتاد عليها المجتمع وتعارف عليها، فأدى إلى أن المرأة تحب امتلاك مثل هذه الأشياء.

٤- قد يكون السبب في الرغبة في تقليد الأخريات بامتلاك هذه الأشياء دون النظر إلى حاجاتها الشخصية.

٥- أحيانًا يكون بسبب الشعور بالنقص فى أحد جوانب الشخصية فتحاول أن تكمل هذا النقص بامتلاك الأشياء المادية.

٦- دافع الاستحواذ على كل شيء تتملكه المرأة أو تضع يدها عليه مثل الذهب أو المال أو أشياء خاصة ومقتنيات تعد من صفات بعض النساء.

٧- الرغبة فى التميز أو حب الاستعراض وهى من الدوافع الغريزية الجزئية فى الإنسان وأكثر ما تكون عند النساء.

٨- أحيانًا مايكون بسبب أنواع الفراغ العاطفى أو النفسى للمرأة، فتحاول سد هذا الفراغ بامتلاك الأشياء.

ولذا فالمرأة يمكن أن تمتلك هذه الأشياء ولكن بشرط ألا تكون هذه الأشياء هى محور تفكيرها والمسيطر على سلوكها، أو غايتها التى تسعى من أجلها لأنها بذلك قد تخسر الدنيا والآخرة.

•• الإقبال على الزواج ••

السؤال:

ما النصائح اللازمة لمن تقبل على الزواج ودورها فى هذه المرحلة؟

الإجابة:

يعد الزواج والحياة الأسرية من الأشياء التى قدسها الله تعالى وجعل لها خصوصية فى الرباط وجعل لها حدودًا للفراق والطلاق، وكذلك أوصى بها الرسول الكريم ﷺ، فبالزواج يحدث الترابط فى المجتمع ويحدث الوفاق، ويحدث زيادة النسل والتكاثر ويحدث الود والرحمة بين الزوجين.

وعلى كل فتاة مقبلة على الزواج أن تعد نفسها جسميًا ونفسيًا واجتماعيًا:

- **فالإعداد الجسمى**: أن تعد جسمها ونفسها إلى حياة جديدة مع رجل، من حكمة الله تعالى أن جعل جسدها له حلالاً ولم يجعله حلالاً لأحد غيره حتى للوالدين، ولذا فعليها أن تهتم بجسدها ويكون على أفضل صورة.

- **الإعداد النفسي**: ألا يكون موقف الزواج بالنسبة للفتاة موقف انفعال فيؤثر على توافقها الانفعالي، وكذلك على استعدادها للزواج، ومن ثم يكون له الأثر السيىء في التوافق الزواجي، وهنا على الفتاة أن تهيئ نفسها لاستقبال هذه الحياة الجديدة.

- **الإعداد المادي**: وهو إعداد الحاجات الشخصية للفتاة من ملابس ومعدات خاصة بها، مع ملاحظة عدم المبالغة في شراء هذه الأشياء.

- **الإعداد الاجتماعي**: يكون الإعداد في هذا الجانب بإعلام الفتاة أن ما سوف تنتقل إليه حياة جديدة وبيت جديد تكون مسئوليتها فيها كبيرة، فهي مسئولة عن الزوج، وعن ماله وعن أولاده فيما بعد، ولذا يكون عليها لزامًا أن تؤهل نفسها على قدر هذه المسئولية دون المبالغة في القلق والتوتر الذي يحدث من كثرة التفكير في مثل هذه الأمور، ولكن يكون بالعزم والتوكل على الله تعالى فهو سبحانه عليه التوفيق والسداد.

ولتعلم كل فتاة أن هذه الخبرة قد مر الكثير غيرها بها قبلها، وسوف يمر إن شاء الله تعالى كذلك من بعدها. وما هي إلا سلسلة من المتتابعات في تكوين الجنس البشري وكل شيء بقدر.

•• الفتاة في الخطبة ••

السؤال:

ما الحدود النفسية والاجتماعية في علاقات الفتاة في مرحلة الخطبة؟

الإجابة:

يرى الكثيرون أن فترة الخطبة هي من أجمل فترات العمر بين الخطيبين إذ أنها تعد فترة التلاقي وتبادل مشاعر الحب والمودة بعيداً عن مسئوليات الزواج وتبعاته، وفي نفس الوقت يرى آخرون أن فترة التعارف الأولى تكون مليئة بالخلافات نظرًا لانتماء كل منهما إلى أسرة مختلفة، وإلى ظروف اجتماعية ومعيشية ومادية

مختلفة أيضًا مما يجعل فترة التأقلم والتوافق الأولى بين الخطيبين من أصعب فترات حياتهم.

ولكن بصفة عامة فحدود الخطبة الاجتماعية هى أن يحترم كل منهما الآخر وأن يحدث بينهما توافق وتواؤم حتى يمكن غرس أول بذور الحياة الزوجية السعيدة.

وفيما يلى بعض النصائح للفتاة فى فترة الخطبة:

١- عليك بحرية اختيار من سوف يكون لك زوجًا، فلا خجل فى مثل هذه الأمور لأن الزواج ليس نزوة أو رحلة ليوم أو لعام إنما هو رحلة العمر.

٢- حاولى أن تتعرفى على صفات خطيبك ودعمى الإيجابى منها ولا تتقبلى السلبى.

٣- لاتسمحى لنفسك بإظهار مفاتنك أو التعرى أمامه بحجة أنك تقربين الود بينكما.

٤- يوجد حدود للكلام والحوار وبشرط أن يكون معكم أحد أفراد الأسرة.

٥- التنازل عن بعض الأشياء قد يصل إلى التنازل عن كل شىء، فاحذرى من بداية التنازل.

٦- لاترهقى خطيبك بالهدايا والمطالب حتى يكون هو البادئ بها.

٧- لايطغى عليك حب المحافظة على خطيبك وتنسى نفسك ودينك.

٨- دائمًا يبدأ لقاؤكما بذكر الله تعالى والتعهد على أن تكون حياتكما على شرع الله تعالى.

٩- عليكما بالحذر من وساوس الشيطان. فهو لايريد إقامة بيت على شرع الله تعالى ولذا يوسوس لكما بما يهدم هذا البيت قبل إقامته.

١٠- البعد عن نصائح أصدقاء السوء فى هذه المرحلة ولا سمع إلا لمن كان ذا خلق ودين.

•• الفتاة بعد عقد القران ••

السؤال:

ما حدود الفتاة مع زوجها بعد عقد القرآن وقبل الدخول؟

الإجابة:

عقد القران هو الزواج وخاصة إذا تم إعلانه وحضره الأهل والأقارب وحدث فيه إشهار. وفيما يلى بعض النصائح للفتاة بعد عقد قرانها:

١- اعلمى أن عقد الزواج مقدس بقدسية شرع الله تعالى فهو ليس للتسلية أو للعب.

٢- اعلمى أنك بمجرد كتابة العقد أصبحت زوجة له حتى إذا لم تدخلى.

٣- يفضل أن يحدث تقارب أكثر بين الزوجين قبل الدخول.

٤- يحكى كل واحد منكما للآخر ما يحب وما يكره وما يغضبه ومايفرحه.

٥- لابأس بالجلوس معه بمفردكما لأنه أصبح زوجك شرعًا.

٦- يفضل التخفف معه من ملابسك وعدم الحرص على ارتداء الزى الكامل أمامه حتى يحدث شيء من القرب والتعود على التخلى عن بعض الفواصل والخجل والإحراج الذى قد يسبب بعض المشكلات فى يوم الدخول.

٧- يمكن الخروج بمفردكما من غير رفيق.

٨- احذرى من أن تتمادى معه فى العلاقة الزوجية الكاملة؛ لأن العلاقة الزوجية الكاملة بين الناس والعرف لا تتم إلا بالدخول، أما من ناحية الشرع ليس فيها حرام، ولكن نفترض موت هذا الشخص أو حدث له شيء يمنعه من الدخول بك فماذا يصبح وضعك، وما هو الحل لمشكلتك الآن. ولذا إذا حدث بينكما قرب أو مداعبة يكون بحذر حتى لا يحدث ما لايحمد عقباه، واعلمى أن الحياة أمامكما طويلة إن شاء الله تعالى يمكن أن تتمتعا كما تشاءان.

٩- ليكن اتفاقكما واضحًا ومحدداً ولا يكبل كل منكما الآخر بالمطالب والأدوات والتجهيز الذى لايستخدم إلا فى المظاهر غير النافعة.

١٠- يبدأ التعاهد على إقامة بيت على شرع الله تعالى يراعى كل واحد فيه حقوق الله تعالى ويسعد الآخر.

•• الإعداد للزواج ••

السؤال:

كل فتاة قبل الزواج تحتاج إلى إعداد مادى ومعنوى، فكيف تعد الفتاة نفسها للزواج؟

الإجابة:

الإعداد المادى يكون بتجهيز الفتاة لحاجاتها وأدواتها اللازمة، وما نراه اليوم هو التكلف بإعداد أشياء لازمة وغير لازمة حتى ترهق الفتاة الأهل بما لايطيقون وبدلاً من أن يفرح الجميع بهذا الزواج يكونون مكبلين بالديون والأحزان، ولذا على الفتاة أن تحرص على إعداد اللازم والضرورى فى حدود إمكانات الأهل وليس فى حدود طموح الفتاة وتطلعاتها.

أما الإعداد المعنوى للفتاة فكفانا أن نتذكر هذه الوصية من أم لابنتها وهى الوصايا العشر للمقبلة على الزواج:

أما الوصية الأولى والثانية: فعليك بالخضوع له بقناعة وحسن السمع له والطاعة.

أما الوصية الثالثة والرابعة: فتفقدى مواضع بصره وأنفه فلا تقع عينه منك على قبيح ولا يشم منك إلا أطيب ريح.

أما الوصية الخامسة والسادسة: فتفقدى أوقات طعامه ونومه، فإن شدة الجوع ملهبة وتنغيص المنام مغضبة.

أما الوصية السابعة والثامنة: فالاحتراس لماله وحسن الإرعاء لحشمه وعياله، وملاك الأمر فى المال حسن التدبير وفى العيال حسن التقدير.

أما الوصية التاسعة والعاشرة: فلا تفشى له سراً ولا تخالفى له أمراً، فإنك إن أفشيت سره أوغرت صبره وإن خالفت أمره لم تأمنى غدره، ثم ختمت وصيتها قائلة: إياك والفرح بين يديه إن كان حزيناً وإياك والحزن بين يديه إن كان فرحاً.

فإذا قامت الفتاة المقبلة على الزواج بهذه النصائح ستجد كل خير إن شاء الله من زوجها، وتحصل على رضا الله ورضا زوجها والسعادة فى الدنيا والآخرة.

•• ليلة الزواج ••

السؤال:

ليلة الزواج من المواقف العصيبة التى قد تبنى عليها الحياة الأسرية والتى يكون لها التأثير الكبير على العلاقات الزوجية فيما بينهما، فكيف تكون طبيعية وسوية؟

الإجابة:

ليلة الزواج هى ليلة البناء بين الزوجين، فإذا كان البناء صحيحًا وقويًا كانت الحياة قويمة وعلى أسس فنية يمكن أن تواجه إعصار الحياة ومشاكل العمر.

ولكن ماذا يحدث فى هذه الليلة؟

من أمثلة ما يحدث فى هذه الليلة هو أن بعض الشباب يبدأ حياته الزوجية بالعديد من السلوكيات الخاطئة منها:

- الإسراف المبالغ فيها والذى يؤثر على الحالة المادية وكذلك على الاستقرار الأسرى لفترة طويلة وفوق ذلك لايرضى الله تعالى عن هذا الإسراف والتبذير.
- السماح للزوجة بالتعرى أمام الآخرين بحجة أنها ليلة واحدة فى العمر مسموح فيها بهذه المعاصى، وهذا بالطبع يؤثر فى بناء الحياة الزوجية الصحيحة.
- السماح بتناول أشياء غير شرعية بل محرمة فى مثل هذه الليلة، وهذه معصية لايرضى الله تعالى عنها كما أن ضررها أكبر من نفعها.

- استخدام بعض الفرق الراقصة وغيها مما يثير الغرائز وليس فيه فن ولا إبداع وهذه معصية أيضًا.
- بالإضافة إلى البداية الخاطئة في العلاقة بين الزوجين في هذه الليلة بناء على ما تقدم من معاصى يؤثر على أول لقاء زواجي بينهما.

أما الأسلوب الصحيح في بناء ليلة الزواج يكون كما يأتى:

- أن يحدد كل من الزوجين النية الصحيحة من الزواج.
- أن يكون برنامج هذا اليوم خاليًا من كل ما يغضب الله تعالى حتى يحدث التوفيق والسعادة فى الدنيا والآخرة.
- أن يبتعد عن الإسراف فى هذه الليلة ويكون فى حدود المقدرة وليس فيه شيء من حرام.
- أن يبدأ الزوجان علاقتهما بالوضوء ثم صلاة ركعتين مع بعضهما بعد أداء صلاة الفرض إذا لم يُؤد.
- بالنسبة للعلاقة الجنسية بين الزوجين تكون بالتدريج وإذا وجد الزوجان من نفسهما إرهاقًا أو توترًا فيفضل تأجيل هذه العلاقة إلى وقت آخر حتى ينالا قسطًا من الراحة.
- لا تنس الدعاء والأذكار فى بداية الحياة الزوجية.

•• العلاقة بين الزوجين ••

السؤال:

العلاقات الزوجية تحتاج إلى بناء صحيح وقوى لمواجهة الحياة، فما دعائم هذا البناء؟

الإجابة:

الزواج مطلب أساسى من مطالب النمو ويقصد بمطلب النمو أنه المطلب الذى يظهر فى فترة من حياة الإنسان، والذى إذا تحقق إشباعه بنجاح أدى إلى الشعور

بالسعادة وأدى إلى النجاح فى تحقيق مطالب النمو مستقبلاً، بينما يؤدى الفشل فى إشباعه إلى نوع من الشقاء وعدم التوافق مع مطالب الفترات التالية من الحياة

وإذا أراد الإنسان أن يعيش سعيداً فإنه يحتاج إلى بناء العلاقة الزوجية على أساس من التفاهم والود. وبناء العلاقات الزوجية يحتاج إلى ما يلى:

١- التقارب فى الفكر والثقافة حيث كلما كان فيه التقاء فى الفكر كان هناك حوار متبادل ودائم.

٢- التفاهم القائم على العلم حيث إن التفاهم الذى يحتاج من الفرد الانسياق وراء الآخر دون معرفة لا يحقق النجاح.

٣- التقارب فى السن بحيث لايزيد فارق السن بينهما عن ١٠ سنوات ولايقل عن أربع سنوات.

٤- أن يحدث شىء من التنازلات عن بعض الحاجات الخاصة بهدف الليونة فى التعامل.

٥- بداية الحياة على كثير من التعارف حتى يزيد القرب بينهما.

٦- أن يوضح كل واحد منهما حاجاته وصفاته.

٧- أن يعزم كل واحد منهما على إسعاد الآخر.

٨- أن يكون فى نية كل طرف أن يقيم العلاقة الزوجية على شرع الله تعالى وسنة المصطفى ﷺ.

٩- ألا يسمح الطرفان بتدخل الآخرين فى حياتهما بأى حال من الأحوال.

١٠- أن تحل المشاكل الشخصية فى حدود المنزل وفى هدوء دون انفعال.

١١- إذا حدث مالم يستطيعا حله يمكن الرجوع إلى الكتاب والسنة أو ذى عدل أمين على الأسرار يريد الحل لا التعقيد.

•• أنماط من العلاقات الزوجية ••

السؤال:

هل يوجد فى التراث الإسلامى ما يوضح أنماط العلاقات الزوجية المختلفة؟

الإجابة:

يوجد فى التراث الإسلامى العديد من المواقف عن علاقات الأزواج بعضهم ببعض والحديث التالى يوضح ذلك:

عن عائشة أنها قالت: جلس إحدى عشرة امرأة فتعاهدن وتعاقدن أن لا يكتمن من أخبار أزواجهن شيئًا. قالت الأولى: زوجى لحم جمل غث(١) على رأس جبل وعر(٢)، لا سهل فيرتقى ولا سمين فينتقل. قالت الثانية: زوجى لما أبث(٣) خبره، إنى أخاف أن لا أذره إن أذكره أذكر عجره وبجره(٤). قالت الثالثة: زوجى العشنق(٥) إن انطق(٦) أطلق وإن أسكت أعلق(٧). قالت الرابعة: زوجى كليل تهامة لا حر ولا قر(٨)، ولا مخافة ولا سآمة. قالت الخامسة: زوجى إن دخل فهد(٩) وإن خرج أسد ولا يسأل عما عهد(١٠). قالت السادسة: زوجى إن أكل لف(١١) وإن شرب اشتف(١٢) وإن اضطجع التف ولا يولج الكف(١٣) ليعلم البث(١٤). قالت السابعة: زوجى غياياء(١٥) أو عياياء(١٦) طباقاء(١٧)، كل داء له داء شجك(١٨) أو فلك(١٩) أو جمع كلا لك. قالت الثامنة: زوجى الريح ريح زرنب(٢٠)،

(١) شديد الهزال.
(٢) صعب الوصول إليه كناية عن تكبره وسوء خلقه.
(٣) أبعث أو أنشر أو أظهر.
(٤) عيوبه الظاهرة وأسراره الكامنة.
(٥) المفرط فى الطول
(٦) أذكر عيوبه.
(٧) أترك لا عزبة ولا متزوجة.
(٨) برد شديد وهو كناية عن اعتدال طبعه.
(٩) كناية عن كثرة نومه وغفلته عن السؤال.
(١٠) استحفظ واستأمن.
(١١) أكثر وخلط من أصنافه.
(١٢) شرب ما بقى من الإناء
(١٣) كناية عن عدم قربانه لها.
(١٤) محبة القرب من الزوج وقيل الحزن.
(١٥) لا يهتدى لمصلحة وقيل: ثقيل الروح
(١٦) عنين يعجز عن معاشرة النساء.
(١٧) الأحمق وقيل: الذى يعجز عن الكلام.
(١٨) الجرح فى الرأس والوجه والجبين.
(١٩) الكسر والضرب.
(٢٠) نوع من الطيب.

والمس مس أرنب[١]. قالت التاسعة: زوجى رفيع العماد طويل النجاد[٢] عظيم الرماد[٣] قريب البيت من النادى. قالت العاشرة: زوجى مالك وما مالك، مالك خير من ذلك له إبل كثيرات المبارك قليلات المسارح[٤] إذا سمعن صوت المزهر[٥] أيقن[٦] أنهن هوالك[٧]. قالت الحادية عشرة: زوجى أبو زرع فما أبو زرع أناس من حلى[٨] أذنىّ، وملأ من شحم عضدىّ، وبجحنى[٩] فبجحت إلى نفسى، وجدنى فى أهل غنيمة بشق[١٠] فجعلنى فى أهل صهيل[١١] وأطيط[١٢] ودائس ومنق[١٣]، فعنده أقول فلا أُقبح وأرقد فأتصبح وأشرب فأتقنح. أم أبى زرع فما أم أبى زرع عكومها[١٤] رداح وبيتها فساح. ابن أبى زرع فما ابن أبى زرع مضجعه كمسل شطبة[١٥] ويشبعه ذراع الجفرة[١٦]. بنت أبى زرع فما بنت أبى زرع طوع أبيها وطوع أمها وملء كسائها وغيظ جارتها. جارية أبى زرع فما جارية أبى زرع لا تبث حديثنا تبثيثًا ولا تنقث ميرتنا تنقيثا ولا تملأ بيتنا تعشيشًا. قالت خرج أبو زرع والأوطاب[١٧] تمخض[١٨] فلقى امرأة معها ولدان لها كالفهدين يعلبان من تحت خصرها برمانتين فطلقنى ونكحها فنكحت بعده رجلا سريًا[١٩] ركب شريًا[٢٠] وأخذ خطيا وأراح على نعمًا ثريًا[٢١] وأعطانى من كل رائحة[٢٢] زوجا، قال: كلى أم زرع وميرى أهلك فلو جمعت كل شيء أعطانى ما بلغ أصغر آنية أبى زرع. قالت عائشة: قال لى رسول الله ﷺ كنت لك كأبى زرع لأم زرع. صحيح مسلم.

---

(١) كناية عن لين جانبه وكرم خلقه.
(٢) كناية عن طول قامته.
(٣) كناية عن جوده وكثرة ضيافته.
(٤) المراعى أى لا تخرج للرعى إلا قليلاً لحاجتها.
(٥) العود الذى يضرب به فى الغناء.
(٦) علمن .
(٧) منحورات.
(٨) تتحرك بأذنيها الحلى من كثرة ما أهداها.
(٩) فرحنى.
(١٠) موضع أو ناحية من الجبل.
(١١) صوت الخيل.
(١٢) صوت الإبل
(١٣) المقصود أنه صاحب زرع يدرسه وينقيه
(١٤) أوعية الطعام.
(١٥) كالسيف سل من غمده.
(١٦) ولد الماعز إذا بلغ أربعة أشهر.
(١٧) أوعية اللبن.
(١٨) ترج حتى يستخرج زبدها.
(١٩) سيداً شريفا.
(٢٠) فرس سريع فى السير بلا فتور.
(٢١) كثير المال وغيره.
(٢٢) مما يروح من الإبل والبقر والغنم والعبيد.

•• العلاقة الجنسية ••

السؤال:

كثيرًا ما يحدث الفراق والمشكلات بسبب عدم التوافق الجنسي، فكيف يكون العلاج الصحيح لهذه العلاقة؟

الإجابة:

الحياة الزوجية ليست فقط علاقة جنسية ولكنها من المهام الأساسية فى هذه الحياة، فيها يحدث القرب والود والوفاق وبواسطتها يحدث الإنجاب والتكاثر.

وكثيراً ما يحدث مشكلات أسرية وفراق بسبب هذه العلاقة وبسبب عم أدائها بصور جيدة.

وذلك لعدة أسباب منها:

١- عدم ثقافة الفتاة الجنسية فى المراحل الأولى للتربية فى الطفولة وبداية المراهقة بحجة أن هذه الأمور لا يجب أن تتكلم فيها الفتاة، ولكن المفترض أن تكون حصلت على معلومات كافية لكل التساؤلات التى تخطر على تفكيرها بالنسبة لهذه الأمور.

٢- شدة تخويف الفتاة وشدة المحاذير بالحلال والحرام فى مراحل التربية الأولى تجعل الفتاة تخشى فعل هذه العلاقة أو لا تستطيع أداءها بشكل صحيح.

٣- أن يكون فى الفتاة نقص خلقى فى أحد الأعضاء الأساسية لممارسة هذه العلاقة فيؤثر على أدائها بشكل مناسب.

٤- بسبب عدم فهم الزوج لطبيعة هذه العلاقة وكيف يكون الأداء الصحيح لها.

٥- الكلام الكثير عن مثل هذه الأمور والشد العصبى والانفعال من بعض الأهل والأصدقاء للفتاة أو الرجل قد يحدث رد فعل عكسيًا فى ممارسة هذه العلاقة بصورة جيدة.

٦- الخوف أو التوترأو الإصابة بأى اضطرابات نفسية قد يعوق ممارسة هذه العلاقة.

والعلاج لهذه المشكلة يكون بتحاشى هذه الأسباب أو إحباطها حتى تتم العلاقة الزوجية بشكل صحيح، ويكون فيها الاستقرار والسكن وبه يتم الوقاية من الفراق والاختلاف بين الزوجين.

•• التوافق الجنسى ••

السؤال:

ما النصائح التربوية والنفسية والاجتماعية لكى يحدث توافق جنسى بين الزوجين بما يدعم العلاقة بينهما؟

الإجابة:

تعد العملية الجنسية من الأمور المهمة فى استمرار الحياة الزوجية، ولحكمة الله سبحانه وتعالى أن جعل هذه الغريزة فى الأعماق لأن بها يحدث التوافق الأسرى وبها يحدث التناسل وبها يحدث الود والرحمة، ولذا فيما يلى بعض النصائح حتى تتم هذه العملية بنجاح:

١- أن يكون بين الزوجين ود وعلاقة طيبة، فليست العملية آلية أو حيوانية ولكن الأصل الناحية الإنسانية.

٢- أن يعلم الرجل طبيعة المرأة وعن طريق الحوار الهادئ يعلم ما يثيرها وما تفضله وما يؤثر فيها.

٣- أن تهيىء المرأة نفسها لزوجها ماديًا ومعنويًا بالملابس والروائح الطيبة والنظام فى البيت والهدوء اللازم.

٤- أن يبدأ اللقاء بينهما فى جو خال من الصراعات النفسية، وأن يحاول كل طرف تفريغ ما بداخله من أفكار وأعباء يومية أو طموحات مستقبلية حتى يكون الذهن صافيًا ولا يحدث قلق أو خوف أو توتر أثناء هذه العملية.

٥- أن يبدأ اللقاء بالمداعبات والتى تهيئ الطرفين لبداية العملية الجنسية.

٦- أن يحاول كل طرف أن يترك نفسه لهذه العملية دون مقاومة أو تشتيت التركيز لأن التركيز مهم فى هذه العملية وخاصة إذا كانت قدرات الشخص العقلية ضعيفة.

٧- قد تتأخر إثارة وشهوة المرأة عن الرجل لبضع دقائق قد تصل إلى خمس دقائق وكذلك قد تستمر بعد الرجل لبضع دقائق، وهنا لا تقلق المرأة ولا تتوتر بسبب تأخرها فى الاستثارة ولا تستكين إذا حدث للرجل إثارة قبلها بحجة أنه أشبع رغبته وليس من الضرورى أن تشبع هى رغبتها.. ولكن تظل المرأة فى تركيزها وتحاول من تفاعلها أن تجبر الزوج على الاستمرار معها حتى تنتهى.

٨- على الزوج أن لا يتسرع فى إشباع رغبته، فالوقت الطبيعى لإتمام هذه العملية من ربع ساعة إلى ساعة.

٩- إذا كان الزوج لديه بعض القصور فى ممارسة هذه العملية بأنه ضعيف جسميًا أو لديه الأمراض النفسية والعضوية ما لا يساعده على إتمام هذه العملية فيجب على المرأة أن تساعده على المرور من هذه الأزمة.

١٠- أحيانًا يوجد عند المرأة بعض العوامل التى قد تسبب البرود الجنسى فعليها بمساعدة الرجل أن تتخلص منها ومن هذه العوامل:

- أفكار قديمة عن الجنس وحرمته وعلى أن من يقوم به مذنب.
- موقف سيىء أو أزمة تعرضت لها الفتاة فى طفولتها أو فى بداية بلوغها مثل التعرض لتحرش أو إيذاء جنسى.
- عدم فهم الرجل لطبيعة المرأة وتسرعه فى العملية الجنسية.
- بعض المشكلات النفسية مثل: زيادة القلق أو التوتر أو الخوف المبالغ فيه.
- ضعف الشخصية وعدم قدرة المرأة على طلب حقها الطبيعى من هذه العملية.
- الانشغال فى التفكير بقضايا أخرى مثل: عمل البيت أو رعاية الأولاد أو ما شابه.

- وجود خلافات أسرية وخاصة بين الزوجين.

- وجود نقص عضوى أو بيولوجى عند المرأة وهذه الحالات نادرة.

ولذا فعلى المرأة مساعدة زوجها على التخلص من هذه العوامل حتى تتم العملية بنجاح.

١١- ليس من الشرط أن يحدث توافق وانسجام جنسى فى كل مرة ولكن إذا حدثت الإثارة بين الطرفين يكون الاستمتاع أفضل.

١٢- لا تنسى أهمية النية فى هذا الموضوع وأن له أجراً مثل أى عمل صالح تقوم به فتبدأ قبله بالذكر والاستعاذة من الشيطان.

١٣- وإذا حدث ما يعوق إتمام هذه العملية فعلى الطرف الآخر الصبر مع محاولة المعالجة، فليس صميم العلاقة بين الطرفين هو الجنس فقط، ولكنه وسيلة وليس هدفًا.

•• قدرة المرأة على تحمل فراق الزوج لها ••

السؤال:

ما المدة التى تستطيع أن تتحملها المرأة من بُعد زوجها عنها أو هجره لها؟

الإجابة:

يوجد نوعان من هجر المرأة هما: الهجر النفسى والهجر المادى. فالهجر النفسى يعنى إهمال الزوجة ومطالبها وحاجاتها ورغباتها، أما الهجر المادى فتعنى بعد الرجل عن المرأة إما لسفر فى شغل أو لحرب أو لهجر بسبب زواج آخر أو خلافات زوجية.

فيذكر عن أمير المؤمنين عمر رضى الله أنه كان يسير فى ذات ليلة فسمع فى ظلام الليل امرأة تقول:

لقد طال الليل واسود جانبه ... وأرقنى أن لا حبيبًا أداعبه

فوالله لولا الله نخشى عواقبه ... لحرك من هذا السرير جوانبه

واستمع أمير المؤمنين هذا الكلام وعلم أن هذه الزوجة غائب عنها زوجها، فذهب إلى أم المؤمنين حفصة رضى الله عنها وهى ابنته وزوج رسول الله ﷺ، وقال لها: يا حفصة كم شهراً تستطيع المرأة أن تستغنى عن زوجها؟

فاستحت حفصة رضي الله عنها أن ترد على أبيها، فأشارت بأصابعها الأربع وقالت قوله تعالى: ﴿ لِّلَّذِينَ يُؤْلُونَ مِن نِّسَائِهِمْ تَرَبُّصُ أَرْبَعَةِ أَشْهُرٍ ﴾ [البقرة: ٢٢٦].

فسأل أمير المؤمنين عن زوج هذه المرأة فقيل: إنه فى قتال الفرس ومن فترة طويلة لم يرجع إلى أهله، فأمر أمير المؤمنين أن يعود هذا الرجل إلى أهله وأمر قادة الجيوش الإسلامية بأن لا يغيب الرجل فى القتال عن أهله أكثر من أربعة شهور.

•• الغيرة عند المرأة ••

السؤال:

أنا امرأة متزوجة ولكن مايؤثر فى سعادتى الزوجية أننى أغار جداً على زوجى فكيف الخلاص من ذلك؟

الإجابة:

الغيرة فى بعض الأمور واجبة مثل أن يغار الشخص من أخيه الذى يعمل الصالحات فيعمل مثله، أو يغار على أمر من أمور الإسلام أو حق ينتهك، أو يغار من زميل له يتفوق عليه فيبدأ فى العمل والاجتهاد حتى يكون أفضل منه.

ولكن تكون الغيرة فى الأمور السابقة بحذر أن يقع الشخص فى الحسد والحقد ويتمنى زوال النعمة من أخيه لأنه أفضل منه، أما غيرة المرأة على زوجها فتكون واجبة ولكن يمكن أن تقع تحت الحرص عليه والرغبة فى الحفاظ عليه، وتتحول هذه الغيرة من نار تقتل الجميع إلى أساليب عملية تتبعها الزوجة.

ومن هذه الأساليب مايلى:

١- تتحول الغيرة إلى تحسين من علاقة المرأة بزوجها فتجعله يزيد اهتمامه بها.

٢- البحث عما يرضى الزوج وعمله بدلا من تضييع الوقت فى المناقشات والحوارات التى تفرق ولاتقرب.

٣- الاهتمام بتغيير الشكل والملابس بقدر طاقة الزوج المادية دون إسراف أو تبذير.

٤- إشعار الزوج بالأمن والأمان فى بيته ويكون البيت سكنًا وراحة.

٥- عدم سؤال الزوج أسئلة كثيرة ومتلاحقة بهدف البحث والتنقيب عن أماكن وجوده ومن قابل، لأن ذلك يسبب العديد من المشكلات ولكن يفترض أن يترك الزوج حتى يحكى عن كل ما حدث بقدر الإمكان.

٦- الثقة بالنفس ومعرفة أن الزوج الذى اختارك فى أول الأمر قد اختارك من وسط متعدد ولأسباب فى نفسه، فلا تبدلى هذه الأسباب وتشعريه بالندم على الاختيار.

٧- التقرب إلى الله تعالى يزيد الاستقرار الأسرى وكثرة الدعاء لك ولزوجك تسبب زيادة الود والرحمة وتبعد مداخل الشيطان.

٨- عدم الاستسلام لأصدقاء السوء ومجالس الشيطان فدائمًا تحدث هذه المشكلات بسببهم.

٩- عدم التأثر بالدراما الإذاعية والتليفزيونية، فهذه الدراما التى تعرض لمشاهد عائلية وصفات زوج متعدد الشخصيات تثير الشك والغيرة فى بعض النساء، وتعلم أن هذه الدراما من خيال كاتب وحتى إن حدثت فى الواقع فتحدث كأى مشكلة بنسبة محددة وليست عامة على كل الناس.

•• الاهتمام بالقراءة والعلم ••

السؤال:

كيف نربى أنفسنا على القراءة والعلم، وهل القراءة فى الأمور الزوجية والعلاقات الأسرية يساعد على حل المشكلات؟

الإجابة:

العلم والقراءة والمعرفة ليست للرجال دون النساء والكل فى حاجة إلى المعرفة، ولقد شجع الرسول ﷺ على تعليم النساء القراءة والكتابة وحفظ القرآن وتفسيره والفقه، حتى خرج من بينهن فقيهات فى علوم الدين.

وهذا مثال على ذلك:

كانت الصحابية الجليلة أم الدرداء رضى الله عنها تدرس العلم فى المسجد الأموى بدمشق لنساء عصرها، ولما بلغ ذلك أمير المؤمنين عبدالملك بن مروان رضى الله عنه قال: سأذهب اليوم لأسمع العلم من أم الدرداء، فصنع له ساتر بينه وبين النساء وأخذ يذهب متخفياً ويجلس من وراء الستار يسمع التفسير والفقه والحديث من أم الدرداء رضى الله عنها.

ولذلك فالمرأة أو الفتاة فى حاجة إلى العلم والقراءة والاطلاع الكثير لأن ذلك يساعدها على:

١- معرفة الله تعالى وحسن عبادته.

٢- معرفة الطرق الصحيحة فى التعامل مع الزوج واحتياجاته.

٣- معرفة رأى العلم والتربية وعلم النفس فى التعامل مع الأبناء وتربيتهم.

٤- معرفة أحوال المسلمين وأخبارهم.

٥- معرفة الوسائل التى تساعد على روابط الأسرة والحياة الزوجية.

•• كيف يحدث التوافق الأسرى والزواجى؟ ••

السؤال:

حدث بينى وبين زوجى مشكلة فى قدرتنا على التوافق الأسرى، فما هى الأسباب وكيف يكون العلاج؟

الإجابة:

يتحدد التوافق الأسرى والزواجى فى قدرة الطرفين على حل مشاكلها وقدرتهما على التوافق الاجتماعى ويكون لديهما نضج انفعالى، فقد حدد الدكتور محمد عبدالرحمن هذه العلاقة بأن التوافق الزواجى المظهر السلوكى الظاهرى للشخصية وهو محصلة لدوافع وسمات عديدة أهمها النضج الانفعالى للفرد والذى يعد مؤشراً هاماً للمرونة وعدم الجمود ويسهم النضج الانفعالى فى تحقيق التوافق

الزواجى لأن الشخص الناضج انفعاليًا لديه منظور خاص للحياة، يقوم سلوكه على توازن ومعرفة بالحياة الاجتماعية كالحب والزواج ومطالب العيش فى مجتمع يتحمل مسئولياته ويتخذ قراره بنفسه، ويتقبل السلطة ويعرف نتيجة سلوكه ويتحملها، ولا يلوم الزمن على ما ارتكبه من خطأ ولا يسرف فى التأسف على سلوك ما يأتيه ولايروغ أو يتخلص من مسئولياته أو يلقى اللوم على الآخرين.

وقد حدد لانديز Landis الخصائص الآتية لتميز الشخصية الناضجة انفعاليًا وتسهم فى تحقيق التوافق الزواجى:

١- تواجه المشكلات بطريقة بناءة:

وهى من الصفات الإنسانية التى تميز الأشخاص الناضجين عن غير الناضجين: فالأشخاص الناضجون تعلموا كيف يواجهون مشاكلهم بطريقة فعالة، فلا يختل توازنهم ولا تضعف أو تثبط همتهم بخيبة أمل أو إحباط، وهم قادرون على الاستفادة من خبراتهم السابقة وهى ولا شك خاصية تؤثر بوضوح فى بناء زواج ناجح.

٢- لديهم فهم للدوافع الإنسانية:

فالأشخاص الناضجون يدركون جيداً أنواع السلوك والدوافع المختلفة لكل سلوك إنسانى، وما يمكن أن يثيره الإحساس بعدم الأمن أو الخوف أو الاكتئاب أو الغيرة، ويمكنهم أيضًا معرفة هؤلاء الأفراد والذين يسعون لبناء أنفسهم على حساب الآخرين، وتسهم هذه المعرفة فى مساعدتهم على حسن اختيار القرين.

٣- الاستعداد للتضحية من أجل الآخرين:

فالزواج حياة تقوم على التعاون والتضحية المتبادلة بين اثنين من الناس والأشخاص، والقبول والتعاون جزء من التبادل الناضج بينهما، كذلك الآباء والأمهات فى الناحيتين يسهرون على راحة أبنائهم المرضى أو لقضاء حاجاتهم، أما غير الناضجين فهم دائمًا يجنحون إلى حياة ما قبل الزواج وما بها من حرية وهذه عوامل تؤدى إلى هدم العلاقة الزوجية.

٤- يمكنهم تقييم مستوى نضجهم:

فالأشخاص الناضجون لديهم قدرة على الحكم بموضوعية على مستوى النضج لديهم، وهم يدركون تمامًا المسئولية التي ستلقى على عاتقهم كأزواج، ويتأهبون لحمل هذه المسئوليات، ويفكرون جيدًا قبل اتخاذ أى خطوة معتمدين فى ذلك على إدراكهم الجيد لمستواهم.

•• حقوق الزوج ••

السؤال:

ما حدود حقوق الزوج على زوجته؟

الإجابة:

الزواج هو ربان البيت وقائد المسيرة وهو المسئول عن كل رعيته؛ الأهل والزوجة والأبناء، ولذلك فالزوجة الصالحة عليها بعض الواجبات تجاه زوجها وهى كما يلى:

١- طاعة الزوج: كما يقول الرسول ﷺ: «**لو كنت آمرًا أحدًا أن يسجد لأحد لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها**» (متفق عليه).

٢- إعانة الزوج على العبادة وعلى طاعة الله: حيث يتم ذلك بالتعاون فيما بينهما فى عمل ما يرضى الله تعالى.

٣- إنجاب الأولاد وتربيتهم التربية الصالحة على منهج الله تعالى وعلى أسس علمية صحيحة.

٤- توفير السكينة فى البيت: لأن البيت هو مملكة المرأة، ولذا فهى القادرة على أن تجعل البيت إما سكينة وإما عذابًا أليمًا. ومن واجبها نحو زوجها أن يكون بيتها سكنًا وسكينة.

٥- حفظ الزوج فى ماله وبيته وعرضه ولا تتصرف فى شىء يمتلكه الزوج إلا بإذنه.

٦- تحرى ما يريح الزوج وتفعله.

٧- تفقد أوقات راحته وتهيىء له الجو لذلك.

٨- لا تكلف الزوج أكثر مما يتحمل.

٩- تتزين له وتعينه على أن يعف نفسه عن الحرام.

١٠- ومن واجباتها أيضًا إعانة الزوج على الدعوة الإسلامية، ولا تكون هى العائق الذى يمنعه عن دعوته فى سبيل الله تعالى، لأن الزوج إن لم يجد المستقر والأمان فى البيت فلن يستطيع أن يؤدى واجبه على أحسن وجه، ولها من الأجر ما له إذا كانت تبغى من كل عملها وجه الله تعالى.

•• حقوق الزوجة ••

السؤال:

ما حقوق الزوجة على زوجها وكيف تطلبها وتحققها؟

الإجابة:

الزوجة كائن خلقه الله تعالى من الرجل ليكون سكنًا ومودة ورحمة للزوج، ولذلك فللزوجة حقوق وواجبات تجاه زوجها كما يأتى:

١- حسن المعاشرة: حيث التزام الزوج بالخلق الإسلامى القويم فى تعامله مع أهله فيقول الرسول ﷺ: «**خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلى**» (متفق عليه).

٢- الإنفاق على الزوجة والأولاد: حيث الإنفاق من مسئولية الرجل على زوجته وأولاده، فعندما سئل الرسول ﷺ: ما حق زوجتى؟، قال ﷺ: «**أن تطعمها إذا أطعمت وتكسوها إذا اكتسيت، ولا تضرب الوجه، ولا تقبح، ولا تهجر إلا فى البيت**» (رواه أبو داود).

٣- التقويم بالحكمة والموعظة الحسنة: من مسئولية الزوج على زوجته أن يفهم طبيعة شخصيتها ويوجهها ويقومها من الجانب الذى يلائم انفعالاتها وحتى لا يعالج أمرًا بأمر آخر سيىء.

٤- إعانة الزوجة على طاعة الله تعالى من خلال أداء الفرائض والبعد عن محارم الله تعالى والحرص على العبادة.

٥- حسن المعاملة: حيث الدين المعاملة وخير المعاملة معاملة الزوج لزوجته، وقال رسول الله ﷺ فى حجة الوداع: «.... **استوصوا بالنساء خيراً**» (رواه البخارى).

٦- أن يراعى حقوقها وأموالها إن كان لها مال خاص.

٧- أن يصل رحمها ويسأل عنهم.

٨- أن يهتم بتعليمها وتفقيهها.

٩- أن يدعو لها بكل خير.

١٠- أن يعاونها فى أمور الحياة والبيت وتربية الأبناء.

•• المرأة وضعف العقيدة ••

السؤال:

أنا زوجة وأم أقوم بأداء واجبى الأسرى على أحسن وجه، ولكن أحياناً لا أشعر بالرضا عن نفسى وعندى إحساس أننى لا أعطى الله حقه، فما الحل فى ذلك؟ وهل الإيمان بالله يمكن أن يقاس؟

الإجابة:

إن الحياة كلها بأمر الله تعالى وإذا رزقك الله تعالى الزوج والأبناء والأسرة والاستقرار الزواجى، فهذا يتطلب الحمد لله والشكر لله، أما إحساسك بأنك لا تعطين حق الله تعالى، فهذا قصور فى الفهم عندك ونقص فى العقيدة.

فمعرفة الله تعالى والإيمان به ليس بأمر معقد وليس بالصعوبة التى تتخيلينها، فالله تعالى واحد أحد ويتصف بالصفات الحسنة وله الأسماء الحسنى سبحانه، ويتوجب على الإنسان لذلك أن يوافق الفهم العمل وأن تكون العبادة خالصة لله تعالى، وأن تكون كل الأعمال بمستوى العبادة، فحياتك وعملك الأسرى مادامت لوجه الله تعالى فأصبحت عبادة، وفى كلامك تقولين: إنك تقومين بواجبك الأسرى على أحسن وجه، فهنا ينقص أن توجهى نيتك لله تعالى فى هذه الأعمال،

وتحتاجين أن تقفي مع نفسك بين الحين والآخر حتى تقيمي نفسك: هل مازال قلبك مرتبطًا بالله سبحانه أم مرتبطًا بالدنيا.

والارتباط بالدنيا له علامات وهي كما يلي:

١- أن يكون اليوم مثل الغد دون إخلاص أو رجوع العمل لله تعالى.

٢- أن يكون كل تفكيري في إرضاء الآخرين ويكون هذا هو شاغلي.

٣- أتقن عملي حتى يمدحني الآخرون.

٤- أشعر أنني ليس لي قيمة وأن ما أقوم به من أعمال لايراها أحد غير زوجي وأبنائي.

٥- أشعر بأنني قليلة المعرفة والعلم بالذات الإلهية.

٦- كثيراً ما أنسى الآخرة وأن الدنيا قنطرة للآخرة.

أما بالنسبة للإيمان بالله تعالى فيحتاج إلى التمسك بما أنزل الله تعالى واليقين بما يأمرنا به سبحانه، والإيمان بملائكته وكتبه ورسله والإيمان باليوم الآخر والإيمان بالقدر خيره وشره، ويمكن أن يُقاس الإيمان من خلال ملاحظة بعض العلامات وهي:

١- صفاء القلب والحصول على السكينة.

٢- الشعور بالرضا بما قسمه الله تعالى.

٣- العمل بما يوافق ما أمرنا به الله تعالى وما جاء به رسوله ﷺ.

٤- الإيمان بأن ما يصيبنا لم يكن ليخطئنا وما أخطأنا لم يكن ليصيبنا.

٥- أشعر بالحب للصالحين والكراهية لعصاة الله تعالى.

٦- أسارع بالتوبة والاستغفار إذا اقترفت ذنبًا وأعزم على ألا أعود إليه.

•• كيف تتم السعادة الزوجية؟ ••

السؤال:

السعادة الزوجية من أهم المطالب التي يسعى إليها الإنسان. كيف تكون السعادة الزوجية، وما السبل الصحيحة للحصول عليها؟

الإجابة:

نعم السعادة بصفة عامة هى مايبحث عنها الإنسان سواء المسلم أو الكافر، ولكن المسلم يحصل على السعادة ليس بتوفير رغد العيش وكثرة المال والترفيه المباح، وغير المباح ولكن السعادة الحقيقية عنده هى الإيمان الراسخ واليقين الثابت والتقرب من الخالق عز وجل الذى يلقى فى قلب العبد السكينة والرضا والسعادة.

ولذا فعلى المرأة التى تريد أن تتحقق السعادة الزوجية فى بيتها اتباع مايلى:

- الحرص على التقرب إلى الله وعبادته والدعاء المستمر، لعل الله تعالى يوفق بينكما.
- الاهتمام بمطالب الزوج وجعلها فى أولويات الزوجة حتى ولو كانت مشغولة بالعمل أو الأبناء.
- ألا يكون النقد الموجه للزوج نقداً لاذعًا ومهينًا لكرامته.
- يجب أن يكون هناك بعض التنازلات من كلا الطرفين وتكون البداية منك أيها الزوجة.
- لا تحاولى أن تثيرى مشاكل حدثت فى الماضى أو تم نسيانها.
- إذا حدث وارتكبت خطأ فبادرى بالاعتذار.
- حاولى التجديد فى حياتك فإن التغيير يُحدث البهجة ويُبعد الملل.
- إذا غضب أحد الطرفين فعلى الآخر أن يستوعب غضبه.
- حاولى أن تغضى الطرف عن بعض أخطاء الزوج، فنجاح الحياة الزوجية والسعادة تحتاج من كلا الزوجين عدم التركيز على الأخطاء البسيطة لأنها تكون بداية المشكلات.
- يفضل الخروج عن مألوف الحياة بعمل بعض الرحلات فإن ذلك يزيد من القرب ويرفه عن النفس.
- عدم السماح لدخول الشيطان (الإنس والجن) بينكما، فحياتكما سر بينكما فلا يخرج السر من بينكما.

•• الغاية الكبرى ••

السؤال:

لقد تعددت الغايات والأهداف فى الحياة، فكيف تقيم المرأة غاياتها من حيث الفائدة لها ولغيرها؟

الإجابة:

إن الله سبحانه وتعالى هو الغاية الكبرى لكل مسلم حيث يحصل على رضا الله عز وجل، وأما أسمى أمانيه فهو دخول الجنة، وما الحياة الدنيا إلا قنطرة للآخرة، فإذا تعددت الأعمال والوظائف فى الدنيا فلا يجب أن تنسى سيدتى الغاية الكبرى والهدف الأسمى.

أما وظائف المرأة المتعددة فهى:

- زوجة.
- أم
- مربية أطفال.
- عاملة.
- علاقاتها الاجتماعية.
- مشاكلها الشخصية.

ولكن يجب على المرأة فى كل أعمالها ووظائفها تذكر الهدف الأسمى الذى تسعى من أجله فتحصل من طاعة زوجها على رضا ربها، وتأخذ من تربية أبنائها الأجر والثواب، وتقصد من كل علاقاتها القرب من الله سبحانه وتعالى.

ولا تعمل المرأة أى عمل من أعمالها تحت دوامة الحياة ورتابة المسئوليات فتخرج من الحياة بدون أجر.

فإن كانت تحسن علاقاتها بزوجها ليُقال: زوجة مطيعة فتأخذ أجرها من قول الناس عنها وليس لها أجر فى الآخرة.

وإن كانت تربى أبناءها ليقول الناس إنهم أبناء فلانة التى أحسنت تربيتهم فها هو أجرها وليس لها أجر عند الله.

وإن كانت تُحسن علاقاتها بأهلها وجيرانها ليقول الناس عنها إنها طيبة وكريمة فها قد أخذت أجرها فى الدنيا وليس لها فى الآخرة ثواب.

ولكن على المرأة أن تتذكر فى كل عمل تقوم به سواء من العادات أو العبادات أن الهدف من وراء كل هذه الأعمال هو إرضاء الله عز وجل ونيل رضاه، فتأخذ الأجر حتى على نومها الذى تنامه بنية تقوية الجسد ليكون قادراً على القيام بالعبادات التي تُرضى الله عز وجل، وهكذا فى الطعام والترفيه وطاعة الزوج وتربية الأبناء والإحسان إلى الأهل والجيران... إلخ فيحدث لها التوفيق فى الدنيا وتلقى الثواب والأجر فى الآخرة من الله سبحانه وتعالى.

•• المرأة فى بيتها ••

السؤال:

البيت هو مملكة المرأة التى تحتاج إلى رعاية واهتمام، فكيف تصبح المرأة ملكة فى بيتها؟

الإجابة:

المرأة الناضجة هى التى تفهم دورها جيداً وتعرف واجباتها وتحافظ على حقوقها.

فالبيت هو مملكة المرأة بالرغم من أنها تخرج لتنال التعليم وتخرج للعمل ولكن فى الأصل الرجل هو المسئول عن الإنفاق على أهله وأسرته، والمرأة مسئولة عن إدارة البيت والوقوف على حاجاته. ولكى تكون المرأة ملكة فى بيتها عليها ما يلى:

- أن تعرف واجباتها جيداً مع زوجها وأولادها وتعطى كل ذى حق حقه.
- أن تعرف حاجاتها وحقوقها جيداً وتحصل عليها دون إفراط أو تفريط.
- أن تنظم وقتها جيداً بحيث تعطى لكل شيء حقه.
- أن ترتب البيت وتنظمه ويكون لها لمساتها الجمالية التى تضفى على البيت جو الراحة والسكينة.

- أن تحقق ذاتها من خلال التجديد المستمر فى البيت بما يتناسب مع أذواق الجميع ويسبب لهم الراحة والسكن.
- أن تنمى مهاراتها وقدراتها فى أعمال تفيد البيت وتفيد الأسرة.
- أن يكون لها قسط وافر من التعليم والثقافة حتى يكون لها الأثر الإيجابى على البيت والأسرة.
- ألا تسمح لصديقات السوء دخول المنزل فهن بداية الانهيار والضياع لكل مثمر وناجح.
- ألا تُشعر أفراد الأسرة بالنقص والعجز وأن البيت غير مهيأ لتلبية حاجاتهم.
- أن تحافظ على الهدوء والسكينة فى المنزل حتى يكون ملاذًا لكل أفراد الأسرة.
- أن تعوّد أفراد الأسرة على احترام خصوصيات الغير لأن ذلك مدعاة للاحترام والتقدير.
- أن تربى الأبناء على الحفاظ على جمال ونظافة المنزل وألا يُحدثوا فيه نوعًا من الفوضى بدون مراعاة لمشاعر الآخرين.

•• مهارات المرأة فى البيت ••

السؤال:

كل عمل يحتاج إلى مهارات وقدرات، فما المهارات اللازمة للمرأة لكى تقوم بواجباتها فى بيتها؟

الإجابة:

المرأة هى ملكة البيت وعلى كل ملكة أن تحافظ على مملكتها وتنميتها، ولكى تقوم المرأة بدورها الصحيح عليها اكتساب العديد من المهارات منها:

- تعلم القراءة والكتابة وبعض اللغات إن أمكن حتى يكون لديها مهارة مساعدة الأبناء فى مذاكرتهم والقدرة على الإجابة عن تساؤلاتهم واستفساراتهم.

– تعلم مهارات المطبخ والقدرة على توفير الخامات والمهارات فى صنع الحلويات، والعصائر لأن ذلك من المهام الأساسية.

– مهارة الحياكة والتريكو، وبعض الأعمال المنزلية اليومية.

– تعلم عمل بعض الأعمال الفنية مثل المكرمية والأركت والرسم على الزجاج والزخارف لأن ذلك يضفى على المنزل الجمال ويكون ذلك بأسعار زهيدة.

– مهارة الحوار وفن الاستماع لأن المرأة هى مديرة البيت وتحتاج لمزيد من الصبر فى الحوار والتوجيه والإرشاد.

– المهارات التربوية من خلال متابعة الكتب والبرامج الخاصة بتربية الأبناء حتى تقوم بدورها على أحسن وجه.

– المهارات الاجتماعية حيث هى محور المنزل فيكون لديها القدرة على التعامل مع أهلها وأهل زوجها وجيرانها وكل المحيطين بها بما لا يسىء لها ولزوجها.

•• استغلال المرأة لوقتها ••

السؤال:

أنا أشكو من ضياع وقت كثير فى حياتى دون استغلاله فيما يفيد، فما السبب وكيف يكون العلاج؟

الإجابة:

الوقت هو الحياة، والحياة ساعات، والساعة التى تمر لا تأتى إلى يوم القيامة. لذا فكل ساعة تحتاج إلى أن نستغلها أفضل استغلال.

ومن هنا فعلى المرأة أن تعرف الهدف الأساسى من حياتها وكيف تحقق هذا الهدف من خلال استغلال كل لحظة تمر عليها.

ولكى تنظم المرأة وقتها عليها ما يلى:

– أن تحدد الأولويات فى حياتها وتقوم بأدائه فى وقته.

– ألا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.

– أن تحاول شغل وقت فراغها فيما يفيدها فى وقت انشغالها.

- أن تنظم مهامها فى البيت ومدى حاجة البيت لها إذا كانت لا عمل لها أو وظيفة أخرى خارج المنزل.

- أن تعلم أن بعض النساء تهوى الجلسات الطويلة دون معنى أو هدف فتحذر من هذه اللقاءات.

- أن تنظم المرأة وقت نومها واستيقاظها وطعامها.

- أن توفر المرأة وقتًا للترفيه والجلوس مع الأسرة بعيداً عن المشاغل والأوامر والنواهى.

- أن لا ينسيها انشغالها بالعمل والأسرة وقت العبادة والطاعة لله تعالى، فعلى المرأة أن توفر وقتًا يوميًا لقراءة القرآن، والإكثار من صلاة النوافل للتقرب بها إلى الله تعالى، وكثرة ذكر الله عز وجل، وأن توفر وقتًا للدعوة إلى الله ولو مع جيرانها، وذلك يحتاج من المرأة تثقيف نفسها فى النواحى الدينية وتعلم تجويد القرآن الكريم، وتوصل هذا العلم للآخرين حتى تنفع غيرها بما انتفعت به.

•• المرأة واللعب بغرائزها ••

السؤال:

أنا امرأة متزوجة وعاملة، وأثناء تواجدى فى عملى إذا سمعت من أحد زملائى كلمة مدح أو نظرة إعجاب أتأثر بهذه الكلمات بالرغم من أننى أحب زوجى، فما السبب؟

الإجابة:

كثيراً ما يتكرر هذا المشهد يوميًا، وهو وجود بعض المغرضين الذين ليس لهم هدف فى الحياة إلا اللعب بمشاعر الآخرين أو مشاعر النساء على وجه الخصوص.

فالذى يجيدونه فقط هو الكلام أما العمل أو تحمل أى مسئولية فلايستطيعون، فيتحدد المشهد فى أن مثل هؤلاء الرجال يحاولون عن طريق الكلام مع زميلات العمل أو عن طريق التليفون أن يلعبوا بغرائز النساء وخاصة المرأة العاطفية التى تتخيل أن كل الحياة محورها فى الإطراء ببعض كلمات الغزل أو المدح.

وتتأثر هذه المرأة بكلام مثل هؤلاء الشياطين لأنهم يخاطبونها ببعض الكلمات التى تمس مشاعرها فى حين لم يذكر زوجها لها مثل هذه الكلمات.

ولكن أحب أن أوضح لمثل هذه المرأة التى تتأثر بكلام من يمدحها أن تتذكر محاسن زوجها وأن مشاعر الحب والعاطفة لايعبر عنها بالكلام فقط، ولكن يمكن تذكر الرعاية والحنان عليك، وتحمله مسئولية المنزل والأولاد وخوفه عليك، والتلهف على حاجاتك والإسراع إلى تلبيتها والمحاولة لإرضائك وإسعادك. كل هذه الأمور هى التعبيرات الحقيقية للعاطفة الصادقة، أما الكلام فسهل ولكن العمل صعب، فإذا جاء مثل من يتكلم بهذه الكلمات الرقيقة التى لا يجيد فى الحياة غيرها فى الوقت المناسب وأردت أن تحمليه أى مسئولية فلا يستطيع.

ولذا فعلى كل امرأة ألا تسمح لأحد بأن يلعب بمشاعرها أو غرائزها، وتشعر بالرضا على عطاء الله تعالى لها، أما الكلام العاطفى فقد لايجيد بعض الرجال مثل هذا الكلام ولكن يعوض هذا النقص بالعمل والعلاقات الاجتماعية.

وإذا أرادت المرأة مثل هذا الكلام من زوجها فعليها أن تشجعه على ذلك بأن تجعل من نفسها دائمًا النموذج الجديد والشكل الجميل حتى لايعتاد شكلها، فالفرق كبير بين شخص يرى آخر لمرة واحدة فى اليوم أو على فترات متباعدة، وشخص يرى الآخر لوقت طويل؛ فالذى يراك لفترة قصيرة قد يراك جميلة ويمكن أن يعبر عن ذلك بالكلمات.

وكذلك يمكن للمرأة أن تعبر لزوجها عن حبها له ببعض الكلمات التى تقرب بينهما فينتقى الزوج من هذه الكلمات العاطفية مايرضيك ويشبع غرائزك دون معصية لله تعالى.

•• المرأة والفناء فى عملها ••

السؤال:

كثيرا مايحدث للمرأة نوع من الملل والسأم دون سبب بالرغم من أنها تفنى وقتها فى عملها، فما السبب وكيف يكون علاج ذلك؟

الإجابة:

يعد تنظيم الوقت من المهارات الغائبة فى العديد من الأسر وخاصة عند المرأة. فنجد بعض النساء تقضى أوقاتها فى العمل فى وظيفة ما ثم تكمل وقتها بالعمل فى المنزل بين المطبخ والأولاد، وهو مايحدث الملل والسأم من كل شىء فى الحياة.

ونجد بعض النساء أكثر اهتماماتهن فى الموضة وعروض الأزياء وأدوات الزينة والحفلات ويأخذ هذا كل وقتهن حتى يحدث لهن الملل أيضاً.

ونجد بعض النساء يطغى عليها الكسل والخمول فيقصرن فى كل مهامهن وفى نفس الوقت يعانين من الملل.

وأما النساء اللاتى يفنين حياتهن بين المطبخ وأمور البيت دون مراعاة أى جوانب أخرى فى الحياة، فهذا النوع من أكثر مايحدث لديهن الملل والاضطرابات.

ولكن الأسلوب الصحيح يحتاج إلى الاعتدال فى كل الأمور فى العمل والترفيه والبيت والأولاد والزوج، بحيث يأخذ كل شىء حقه دون إفراط أو تفريط.

وإذا حدث وشعرت بالملل من أحد جوانب الحياة العملية والأسرية فيفضل أخذ إجازة مع الأسرة فى مكان هادئ لفترة يتجدد فيها النشاط ثم تعودين لمواصلة أعمالك مع مراعاة تغيير شىء ما من طبيعة العمل اليومية إما فى الترتيب أو المضمون.

•• تأثير الميراث على المرأة ••

السؤال:

أنا امرأة متزوجة وقد ورثت عن أبى ميراثا كبيراً، فما حدود التعامل مع الميراث فى ظل الحياة الزوجية؟

الإجابة:

مال المرأة ملك لها وتملك حرية التصرف فيه وليس للزوج سلطة عليه، ولقد حفظ الإسلام للمرأة حقوقها وجعل الرجل ينفق على المرأة ولا يستطيع أن يؤدى

الزكاة لها، أما المرأة فيمكنها أداء زكاة مالها لزوجها إذا كان بحاجة لزكاة، وكذلك يمكن للمرأة أن تعاون زوجها فى أمور الدنيا أو الدين ولكن برضاها دون إرغام من أحد وأفضل مثال على ذلك السيدة خديجة رضى الله عنها زوجة رسول الله ﷺ التى وهبت نفسها ومالها للدعوة الإسلامية فى بداية ظهورها.

وبعد ذلك وهب الله المرأة المال فجعلها صاحبة مال وجاه وسلطان وحفظ حقها فى الميراث ولكن جعل المودة والرحمة بين الناس جميعًا، فليس المال للتكبر والتعالى على البشر ولكن لكى يعينها فى أمور الدنيا ويحفظها من السؤال.

وعلى المرأة التى لديها مال أو ميراث بعض الواجبات كما يلى:

- ألا تُشعر زوجها بمدى الفارق المادى بينهما، فليس التميز بالمال والجاه ولكن بالتقوى.
- ألا تتغير معاملتها مع أهلها وزوجها بسبب المال، فالمال زائل وما يبقى إلا المعروف.
- ألا تنشغل بمالها عن واجباتها نحو ربها وأهلها وبيتها.
- أن تحافظ على مالها فهو ملك لها ولأبنائها.
- ألا تنسى حق الله تعالى فيه من زكاة وصدقة وتبرع لوجوه الخير.

•• الفرق بين الرجل والمرأة فى القدرات ••

السؤال:

أشعر أننى لدى قدرات كبيرة وأحيانًا لايتقبلها المجتمع، فى حين يتقبلها المجتمع من الرجال، فهل يوجد اختلاف بين الرجل والمرأة فى القدرات؟

الإجابة:

نعم يوجد اختلاف فى القدرات والمهارات، فقد جعل الله تعالى لكل جنس إمكانات وقدرات يستطيع أن يقوم بها فى حين لايستطيع الجنس الآخر أن يعملها بنفس المهارة.

وهنا أشارت الدكتورة سناء الخولى إلى أن الفروق أو الاختلافات بين الذكور والإناث تظهر قبل الولادة، وتتكون الهوية تبعًا للنوع فى فترة مبكرة جداً من الحياة، ويرى بعض الباحثين أنها تتكون فى السنة الثانية أو الثالثة من عمر الإنسان.

ولقد أعطت بعض المجتمعات للمرأة جميع أدوار الرجل، ولكن فى المقابل بعض المجتمعات مازالت تفترض وجود فروق نظرية بين الجنسين، إلا أنه نظرًا لارتفاع المستويات الثقافية فى الوقت الحالى والتحاق المرأة بالمدارس والجامعات والعمل وظهور حركات تحرر المرأة التى ترى أن المجتمعات الحالية تعطى مكانة عظيمة وعالية للرجل ومكانة أقل للمرأة كأثر من آثار التخلف.

وقد كانت هذه التطلعات الأنثوية السبب فى ظهور قضية المساواة بين الرجال والنساء.

ولكن من الصعب أن تحدد أن الرجل مثل المرأة أو أن نضعهما فى ميزان واحد لأن أسلوب القياس يختلف وكذلك من الخطأ أن نتكلم عن أحد الجنسين باعتباره أدنى أو أعلى من الجنس الآخر دون أن يكون لدينا مقياس يحدد ذلك.

والنتيجة التى يمكن التوصل إليها هى أن الرجل والمرأة يكمل كل منهما الآخر فكل منهما له مميزاته الخاصة، ولكنه لايبلغ حد الكمال بذاته؛ لأن دوريهما ليسا متطابقين ولا متداخلين، كما لايعتبر أحدهما أعلى أو أدنى من الآخر وكلاهما ضرورى وله أهميته، فهما إذًا متساويان فى الأهمية وكل منهما يمكن الحكم عليه من خلال وظيفته الخاصة، ومن خلال إسهام كل منهما فى تكامل الآخر، إلا أن الحديث عن الجنسين من زاوية التكامل لايعنى أنه لابد لأحدهما أن يكون تابعًا للآخر، أو أنهما مختلفان تمامًا فى جميع السمات والخصائص، أو أن أحدهما يعدل أو يصحح النقص فى شخصية الآخر.

بل إنه يتضمن تسليمًا واعترافًا بالاختلاف بين الرجال والنساء ومحاولة استخدام هذه الفروق وهذه الاختلافات من أجل تعزيز الغايات والأهداف العامة للأسرة بوجه خاص وللمجتمع ككل بوجه عام.

•• المرأة العاملة ••

السؤال:

ما طبيعة نفسية المرأة العاملة، وهل يوجد فروق فى قدرات المرأة العاملة عن المرأة ربة البيت (غير العاملة)؟

الإجابة:

لقد خرجت المرأة المصرية للعمل خارج المنزل تقريبًا في النصف الثانى من القرن العشرين، وكان خروج المرأة للعمل قبل ذلك يعد من الصفات السيئة للرجل الذى يسمح لزوجته بالخروج للعمل بالرغم من حاجتهما للمال.

أما من الناحية الإسلامية فلم يحرم الإسلام عمل المرأة وجاء فى القرآن الكريم بقوله تعالى: ﴿ **مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ** ﴾ [النحل: ٩٧]

وقال تعالى: ﴿ **الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ** ﴾ [الرعد: ٢٩]

وقوله عز وجل: ﴿ **وَمَن يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ مِن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ وَلَا يُظْلَمُونَ نَقِيرًا** ﴾ [النساء: ١٢٤]

ولذلك فخروج المرأة للعمل يجب أن يكون بشروط لكى يكون صحيحًا وهذه الشروط هى:

- أن تبغى من وراء هذا العمل إرضاء الله تعالى حتى تحصل منه على الأجر.
- أن تلتزم المرأة بسلوك المرأة المسلمة وارتداء الزى الإسلامى الذى صانها الإسلام به.
- أن تكون علاقاتها الاجتماعية مع زملاء العمل فى حدود ما أقره الشرع.
- ألا يؤثر العمل على نفسيتها وذاتها أو يؤثر على أدائها فى بيتها ومع أولادها.
- ألا يكون العمل عبئًا عليها فيسبب لها المشكلات والأمراض.

أما القدرات والمهارات فتختلف من امرأة لأخرى حسب التعرض للخبرات وكثرة الاحتكاك، فالمرأة العاملة تتعرض لمواقف كثيرة قد تزيدها خبرة ومهارة.

وفيما يلى بعض الصفات النفسية للمرأة العاملة:

- التعرض لضغوط الحياة ومساوئ العلاقات الاجتماعية مما يؤثر على انفعالاتها.
- لديها قدر وفرصة من تحقيق الذات والشعور بأهمية الدور وتعدد المهام يضفى عليها نوعًا من الرضا عن النفس، والبعد عن الملل إلا إذا كانت طبيعة العمل لاتحقق هذه الأمور.
- أحيانًا يُنسى العمل المرأة طبيعتها الأنثوية فيطغى عليها المال والكسب ويجعلها تهمل دورها كأنثى.
- تؤثر طبيعة العمل على شخصية المرأة وخاصة إذا شعرت أن دورها الاقتصادى مؤثر فى الأسرة.

•• المرأة والرغبة فى الشراء ••

السؤال:

يوجد عندى مشكلة أريد منكم تفسيرها لى وكيف التخلص منها وهى مشكلة الرغبة فى الشراء والتسوق؟

الإجابة:

هذه الظاهرة يعرفها علم النفس بالهوس الشرائى وأثبتت العديد من الدراسات أن السبب فى هذا الموضوع يرجع إلى شعور المرأة بالوحدة والفراغ، وقد أثبتت دراسات أخرى أن السبب قد يعود إلى الجوع العاطفى والرغبة فى الانتقام، فيكون الشراء بمثابة التنفيس عن الضغوط والمشاكل التى تحدث من خلال علاقتها بشريكها، فهو مشغول عنها ليلاً ونهاراً فتجد فى السوق والتسوق رفيقًا تفرغ فيه ما يصيبها من قلق وتوتر وتعب نفسى، وكذلك قد يرجع السبب إلى سرعة تأثر المرأة بالإعلانات التليفزيونية مما يحدث لها الرغبة الشديدة فى الشراء وأحياناً يكون بدون فائدة.

وبناء على ذلك فيما يلى بعض النصائح للمرأة لكى تتخلص من هذه العادة السيئة:

١- الاهتمام بالاحتياجات الأساسية وعدم النظر إلى الحاجات الثانوية إلا فى الضرورة.

٢- ألا تكون مشاكل الحياة والخلافات الأسرية مبرراً للاتجاه إلى الشراء والإسراف لينفس عن الضغوط التى يتم التعرض لها.

٣- لا تقعى تحت تأثير الإعلانات وجاذبية عرض السلع.

٤- لا تقعى فى فخ الشراء من أجل التفاخر والتباهى دون الحاجة لهذه الأشياء.

٥- حددى ميزانية شرائك فى ضوء احتياجاتك الفعلية وبحسب أولوياتك ووفقًا لدرجة أهميتها.

٦- ساعدى زوجك على أن يهتم بك بدلا من العقاب، ويكون الاهتمام به شغلك، فقد يحدث التغيير فى وقت ما، واعلمى إن كان إنشغال زوجك عنك أحيانًا فهو لك فى كل الأحيان.

٧- يجب مراعاة الله تعالى فى الأمانة التى بين يديك، فأحيانًا الخوف يضيع على الإنسان مايملك.

•• كيف توفق المرأة بين العمل والبيت؟ ••

السؤال:

أنا امرأة عاملة وكثيراً ما أسأل نفسى هل أقوم بأداء واجباتى نحو عملى ونحو بيتى على أتم وجه؟

الإجابة:

لكل إنسان طاقة يستطيع أن يبذلها فى يومه، فإذا أرهق احتاج إلى راحة حتى يجدد خلاياه التى فقدها إثر هذا المجهود أو العمل الذى قام به.

أما تأثير العمل على الحياة الزوجية فقد اختلف العلماء والباحثون فأشار بعضهم إلى أن العمل قد يزيد العلاقة الزوجية لما له من أهمية اقتصادية حيث توفر المرأة بعض المال لمتطلبات المنزل والأولاد.

ولكن الواقع والحقيقة أن طبيعة عمل المرأة بالتأكيد تؤثر على أدائها في بيتها لما يأخذه العمل من وقت وجهد وتركيز، فإذا رجعت إلى بيتها كانت أحوج مايكون إلى الراحة، في حين أن البيت والأولاد والزوج كل له طلبه وحاجته، فتحاول جاهدة أن تلبى ماتستطيع وترجئ ما لم تقدر على القيام به. وهنا قد يكون للعمل أثر سيئ على البيت والأولاد.

أما إن استطاعت المرأة أن توفق بين عمل لايأخذ منها مجهوداً كبيراً أو وقتاً طويلاً، فإنها بالعمل يمكن أن تحقق ذاتها ويخرجها من عزلتها وفي نفس الوقت توفر منه بعض المال ، فتساعد الأسرة ومع ذلك تقوم بدورها على أكمل وجه في بيتها.

ولكي تحقق المرأة التوافق بين عملها وبيتها عليها ما يلي:

- أن تحدد الأولويات في حياتها، إن كان البيت يحتاج شيئًا فهو الأولى وإن لم أحقق النجاح اللازم في العمل، لأن العمل يمكن أن يعوّض في حين أن الخلل الأسرى لايمكن أن يعوض.
- الاهتمام بالأبناء من حيث التواجد المعنوى ومراعاة حاجاتهم.
- ألا تنسى الزوجة حاجات الزوج فهي الأولى والواجبة.
- عدم إشعار الزوج بفضل عملها على البيت حتى لايشعر بالنقص والعجز.
- أن يضيف العمل شيئًا مهمًا وجديداً إلى حياتك.
- ألا يؤثر العمل على طبيعة انفعالاتك فيؤثر على بيتك وأولادك.
- أن تسمح لك ظروف العمل بأوقات طويلة وإجازات تقضينها مع الأولاد وتكون خاصة بالبيت وقضاء حاجات الزوج.

المرأة وزملاء العمل

السؤال:

أنا موظفة فى إحدى مؤسسات العمل الحكومية، ويوجد معى زملاء عمل من الرجال، كيف تكون حدود التعامل معهم بما لايهين شخصيتى، وبما لايؤثر على طبيعة العمل؟

الإجابة:

عندما سمح الإسلام للمرأة بالخروج إلى العمل أعطى لها الحقوق الكثيرة، ولكن مع هذه الحقوق بعض الواجبات وخاصة فى التعامل مع الآخرين ومن هذه الواجبات مايلى :

- أن تحدد النية والهدف من الخروج للعمل، إن كانت النية مساعدة الأسرة أو سد بعض الحاجات أو العمل لمجرد العمل أو تحقيق الذات .
- أن تزن أولويات الأسرة والبيت وأيهما أحق بها .
- أن لاتتزين عند خروجها للعمل فتؤثر على مشاعر زملائها من الرجال، وعندما تعود إلى البيت ترتدى لزوجها أسوأ الثياب بحجة أنها مرهقة ومتعبة .
- أن يكون محور تعاملها مع زملاء العمل فى محيط العمل وفى حدود مايسمح به الشرع .
- أن لاتترك نفسها لحديث يخرج منه حديث، فالشيطان مع هذا ماهر .
- ألا تنجذب لإغراء شياطين الإنس والجن من كلام مزين أو مواقف تؤثر فى مشاعرها .
- ألا تتحدث مع زملائها عن أسرار المنزل والزوج لأن هذا مدخل من مداخل هدم البيوت .
- ألا تتنازل عن شيء من كرامتها بحجة الحفاظ على العمل أو الحصول على ترقية .

- أن تبتعد عن مجتمعات النميمة والغيبة لأنها تكثر فى مثل هذه التجمعات وخاصة بين النساء.

- أن تكون قدوة لزميلاتها فى التقوى والمحافظة على الزى الإسلامى والمحافظة على حدود الله والتقرب منه سبحانه وتعالى.

•• المرأة داعية إلى الله تعالى ••

السؤال:

أنا امرأة على قدر من التعليم وبالرغم من ذلك أشعر أننى ليس لى دور فى الدعوة إلى الله تعالى، فكيف أعالج هذا النقص؟

الإجابة:

الدعوة لم توجد للرجال فقط دون النساء، ولنتأمل هذه الآية الكريمة: ﴿ **وَلْتَكُن مِّنكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنكَرِ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ** ﴾ [آل عمران: ١٠٤].

فإن الدعوة إلى الله- خاصة فى صفوف النساء- هى من متممات وتكامل العمل الإسلامى بين الذكور والإناث، وليس معنى ذلك أن الدعوة تنحصر فى إعطاء الدروس الدينية أو التفقه، لكنها انطلاقة نحو توعية النساء وبناء الأسرة المسلمة، وتقديم النفع العام فى أى مكان نتواجد فيه ونحن نفهم الدعوة إلى الله على أنها تتمة لرسالة النبوة، عن قيس بن كثير قال: قدم رجل من المدينة على أبى الدرداء وهو بدمشق فقال: ما أقدمك يا أخى؟ فقال: حديث بلغنى أنك تحدثه عن رسول الله ﷺ: قال أما جئت لحاجة؟ قال لا، قال: أما قدمت لتجارة؟ قال: لا، قال: ماجئت إلا فى طلب هذا الحديث. قال: فإنى سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**من سلك طريقًا يبتغى فيه علمًا سلك الله به طريقًا إلى الجنة وإن الملائكة لتضع أجنحتها رضاء لطالب العلم، وإن العالم ليستغفر له من فى السموات ومن فى الأرض حتى الحيتان فى الماء، وفضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر**

الكواكب. إن العلماء ورثة الأنبياء. إن الأنبياء لم يورثوا دينارًا ولا درهمًا إنما ورثوا العلم فمن أخذ به أخذ بحظ وافر» رواه الترمذى.

أما عن «كيف تكون المرأة داعية؟» فينبغى أولاً الإيمان بأهمية هذا الطريق، وبأنها على ثغرة من ثغور الإسلام، فإن حباها الله وعيًا وثقافة لدورها فى بناء المجتمع المسلم، فهى بحاجة إلى تثقيف نفسها وإثراء معلوماتها حتى تنطلق.

- من أدلة وجوب الدعوة إلى الله على النساء:

نحاول أن نسوق هنا من الأدلة والبراهين من الكتاب والسنة ما يؤكد أن المرأة المسلمة مطالبة بأن تدعو إلى الله كما طولب بذلك الرجل سواء بسواء.

الرسول ﷺ أوضح للمسلمين رجالاً ونساء أن عليهم تبليغ ما عرفوا من هذا الدين بعد وعيه وإدراك أهدافه، وأكد لهم أن المسلم والمسلمة مطالبون بالإخلاص لله فى كل عمل وبمناصحة المسلمين أئمتهم وعامتهم- من المقرر بين علماء المسلمين أن كل خطاب وجهه الله سبحانه إلى رسوله ﷺ قصد به خطاب المسلمين والمسلمات كذلك- ما لم يكن حكمًا خاصًا بالنبى ﷺ.

إن الذين يدعون إلى الله من الرجال والنساء يجب أن يكونوا مقتنعين بأن الله سبحانه قد سوى بين الرجال والنساء فى الدعوة إليه وفى الأجر والثواب، لأن الحياة الإنسانية لاتقوم إلا بهما معًا، قال تعالى فى كتابه العزيز: ﴿ **إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ** ﴾ [الأحزاب: ٣٥] هذه الآية الكريمة تسوى بين الرجال والنساء فى صفات الإسلام والإيمان، قال الواحدى عن سبب نزول هذه الآية الكريمة: «قال مقاتل بن حيان: بلغنى أن أسماء بنت عميس لما رجعت من الحبشة مع زوجها جعفر بن أبى طالب دخلت على نساء النبى ﷺ فقالت: هل نزل فينا شيء من القرآن؟ قلن: «لا»، فأتت النبى ﷺ فقالت: يارسول الله، إن النساء لفى خيبة وخسارة، قال: «**مم ذلك؟**» قالت: «لأنهن لايذكرن فى الخير كما يذكر الرجال، فأنزل الله تعالى: ﴿ **إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ**.... ﴾ إلى آخر الآية.

- عمل الداعية إلى الله وأجرها:

أوضح الإسلام أن عمل من يدعو إلى الله هو أفضل عمل، لأنه يهدى إلى الحق وإلى الطريق المستقيم ولأنه يسن فى حياة البشر سنة حسنة، وأن هذا العمل له أعظم الأجر عند الله سبحانه لما يقدمه للناس من أنواع الخير فى دنياهم وأخراهم، روى الإمام مسلم بسنده عن النبى ﷺ: «**من سن فى الإسلام سنة حسنة كان له أجرها وأجر من عمل بها من بعده من غير أن ينقص من أجرهم شىء**». أما الجزاء الدنيوى فهو الظفر بالسعادة التى تطيب بها الحياة الدنيا وهو البقاء والغنى والعزة، والجزاء الأخروى ويتمثل ذلك فى أربعة أشياء: بقاء بلا فناء، غنى بلا فقر، وعز بلا ذل، وعلم بلا جهل، ولذلك قيل: لا عيش إلا عيش الآخرة.

•• ثقافة الداعية ••

السؤال:

ما الثقافة التى تحتاجها المرأة وتؤهلها للدعوة إلى الله؟

الإجابة:

تحصيل العلم والثقافة مهم لكل إنسان إذا كان داعيًا أو مدعوًا، ولكن يفيد المرأة الداعية أكثر، ونعنى بهذه الثقافة كل ما هو ضرورى لها لكى تستطيع أداء واجبها فى الدعوة إلى الله، وإذا كانت الثقافة- فى معناها اللغوى- الحذق والفطنة والبصيرة، وتعنى فى معناها الاجتماعى السلوك المكتسب الذى يتكون فى مجتمع ما من العلوم والمعتقدات والفنون والقيم والقوانين والعادات السائدة فى هذا المجتمع. إذا كانت الثقافة تعنى هذا وذاك فإننا نحاول أن نختار من العلوم والمعارف والمهارات والمعتقدات والقيم والفنون والعادات ما ينبع من الإسلام أو ما يقره الإسلام من مكونات الثقافة التى تمثل فى مجموعها تكاملاً ثقافيًا للمجتمع المسلم، يوجد بين المسلمين ترابطًا قويًا، ويؤدى فقده إلى الاضطراب والفوضى والفشل، سوف نختار للمرأة المسلمة ما يجعلها فى مجال الدعوة ذات حذق وفطنة وبصيرة بما تقوم به من واجبات عديدة فى الدعوة إلى الله سواء أكان ذلك

فى بيتها أم فى المسجد القريب منها أم مع قريباتها أم جاراتها أم تلك المجموعات التى توليها عناية خاصة فى تفقيههن بالإسلام، وإن حديثنا عن الثقافة التى تؤهل المرأة المسلمة لأن تكون داعية إلى الله، يستوجب علينا أن نسوق هذا الموضوع فى النقاط التالية:

أهمية الثقافة للمرأة المسلمة:

والحديث هنا عن المسلمة الداعية إلى الله، ولا نتصور أن تكون هذه الداعية ناقصة فى مجال الثقافة عن الحد الذى يمكنها من أداء عملها لأسباب عديدة نذكر منها ما يلى:

- أن الثقافة تجعل لدى المرأة رصيدًا إيمانيًا فى علاقتها المستمرة بكتاب الله وسنة رسوله ﷺ وسيرته وتاريخ الصحابة رضوان الله عليهم جميعًا وبخاصة النساء منهم.
- وأن هذه الثقافة تمنحها رصيدًا فكريًا يمكنها من أن تنظر إلى الناس والأشياء والتيارات الموالية للإسلام أو المعادية له نظرة موضوعية، تمكنها من الحكم عليهم بدقة.
- وهى أيضًا الرصيد الجيد فى مجالات الدعوة والحركة والتنظيم وهى مجالات لابد منها.
- والثقافة هى التى تزود الداعية المسلمة برصيد جيد من وسائل المعرفة بالمدعوات ومعرفة الفروق الفردية بينهم.
- وهى الرصيد الميدانى الذى يزود الداعية بقدرة الممارسة للدعوة إلى الله.
- تساعد الداعية إلى الله على التعرف على معوقات العمل الإسلامى كلها، ومعرفة أنسب الوسائل للتغلب على هذه المعوقات.
- وهى التى تساعد على معرفة ظروف العالم الإسلامى الذى يجب أن ننظر إليه على أنه وحدة واحدة.

وبعد فتلك صورة مجملة لأهمية الثقافة بالنسبة للداعية المسلمة إلى الله، تستطيع إذا استكملت أنواعها واشتقتها من مصادرها التى سنحددها، أن تؤدى عملها فى مجال الدعوة إلى الله خير أداء.

مصادر ثقافة الداعية إلى الله:

ونعنى بالمصادر المنبع أو المعين الذى تستمد منه الداعية الأنواع المختلفة للثقافة. وإن أى استهانة بمصادر الثقافة أو بأولوياتها (الأهم فالمهم) يؤدى ذلك حتمًا إلى وجود خلل كبير فى تكوين الداعية إلى الله من الناحية الثقافية، مما يؤدى إلى أن الدعوة إلى الله لا تتم على الوجه الصحيح، ومن هذه المصادر مايلى:

- القرآن الكريم؛ تجويده وعلومه وتفسيره.
- الأحاديث النبوية وعلومها وشرحها.
- السيرة النبوية وما فيها من مواقف وعبر.
- تاريخ الصحابة رضوان الله عليهم.
- تاريخ الإسلام من حيث (تاريخ الفكر الإسلامى- تاريخ الدعوة الإسلامية- تاريخ الفتوح الإسلامية- تاريخ التعامل بين الإسلام وغير المسلمين).
- تاريخ السلف الصالح (أهل القرون الثلاثة الأولى من تاريخ المسلمين).
- ظروف العالم الإسلامى المعاصر وظروف الأقليات المسلمة.
- التيارات المعادية للإسلام والمسلمين (الصهيونية- الصليبية- الإلحاد- الشيوعية- والمذاهب والحركات الهدامة).
- معرفة الجماعات الإسلامية التى يجب أن يأخذ الدعاة زادهم منها، فإذا كانت هذه مصادر ثقافة الداعية إلى الله فما هى أنواع هذه الثقافة.

أنواع الثقافة:

أ- الثقافة الإيمانية: نعنى بهذه الثقافة ما ينبغى أن يكون لدى المرأة الداعية إلى الله من عناصر الإيمان، التى تجعلها قادرة على أن تعبر عن هذا الإيمان بالسلوكيات المنضبطة مع مقتضيات الإيمان ومتطلباته.

– ومصادر هذه الثقافة الإيمانية تتمثل فيما جاء بـ (كتاب الله– سنة رسوله ﷺ– السيرة النبوية– اللغة العربية).

وهى شعب الإيمان كلها التى حصرها النبى فى بضع وسبعين شعبة.

ب– الثقافة العملية الميدانية: ونعنى بها تلك الثقافة اللازمة للدعاة إلى الله فى عملهم الميدانى وتحتاج إلى الثقافة التى تمدها بالعلوم والمعارف التى تؤهلها لعملها فى الدعوة إلى الله.

•• وسائل المرأة فى الدعوة إلى الله تعالى ••

السؤال:

ما الوسائل التى تتبعها المرأة فى الدعوة إلى الله؟

الإجابة:

نعنى بالوسيلة العمل الذى يساعد المرأة على تحقيق الهدف وهو الدعوة إلى الله تعالى.

وتتمثل وسائل تحقيق الدعوة إلى الله فيما يلى:

أولا: وسيلة الدعوة إلى الله بالكلمة والكلمة تشتمل على مفردات كثيرة منها:

(الخطبة – الدرس – الندوات – المحاضرة – المناظرة – الرسالة – التقرير – الكتاب – التعليق على حدث – الرد على الشبهات – المقالات بأنواعها).

والمرأة المسلمة الداعية الى الله تستطيع أن تمارس كل هذه الوسائل أو معظمها.

ثانيا: الدعوة إلى الله بالقدوة:

تعتبر القدوة وسيلة ناجحة من وسائل الدعوة إلى الله إذ هى بمثابة الحجة العملية على الدعوى النظرية، ومن أراد أن يقنع أحداً بممارسة عمل فعليه أن يمارسه هو أمامه، إن كل ما تدعو إليه الداعية يجب أن يكون متمثلا فيها وذلك:

للتأثير فى الناس وجذبهم إلى ما تدعو إليه.

وحتى لا تدخل فى دائرة الذين يأمرون بالبر وينسون أنفسهم.

وتتمثل الدعوة إلى الله بالقدوة فى الآتى:

- أن تلتزم الداعية إلى الله فى خلقها وسلوكها بما دعا إليه الإسلام من فضائل متخلية عن كل نقيصة منع الإسلام عن الاتصاف بها.

- أن تلتزم بالكلام العفيف الصادق السهل القادر على نقل المعنى إلى السامع دون صعوبة وأن تتكلم فى المواضيع التى تنفع المسلمين جميعا فى دنياهم وأخراهم، وأن تتجنب فى كلامها سرعة الحكم على سلوك الآخرين والإسراع فى اتهامهم والابتعاد عن الإعجاب بالرأى والتعصب له، وأن تتناول موضوعها بروح البحث العلمى الهادئ الملتزم بدين الإسلام.

- يمكن للداعية أن تكون قدوة صالحة بالتزامها بالزى الإسلامى الصحيح دون المبالغة فيه أو جذب الانتباه به بألا يكون شفافا أو طويلا يجر خلفها أو ضيقًا يبرز ملامح جسدها.. إلخ.

- وأن تكون قدوة فى بيتها أيضا من حيث الاهتمام به وأن يكون صورة حية من الجمال والنظام والنظافة وحسن التنسيق والبساطة مع الاهتمام الشديد بمحتويات هذا البيت بحيث تدل على التمسك بآداب الإسلام سواء فى الأثاث أو فى التحف.

- كذلك تكون قدوة لغيرها بتربيتها لأبنائها تربية حسنة.

•• المرأة وكثرة أعمال الزوج ••

السؤال:

تشتكى امرأة من كثرة أعمال زوجها وعدم اهتمامه بشئونها الخاصة وشئون المنزل؟

الإجابة:

يحب الله تعالى الاعتدال والوسط فى كل شىء لا إفراط ولا تفريط، ولكن إذا حدثت ظروف وانشغل الزوج بعمل ما يأخذ كل وقته أو أمر دعوى يحتاج منه

الوقت الكثير، ماذا يكون دور المرأة فى هذه الظروف؟ يجب أن تدرك المرأة أن عمل الرجل من أجلها وأجل أولادها وأنه كلما اجتهد فى عمله حقق لهم الرفاهية والعيش الجيد، وإذا تكاسل كان البيت والأسرة فى ضيق وسبب ذلك العديد من المشاكل والخلافات.

ولذلك فعلى المرأة أن تصبر وتحتسب، وتتذكر أن المرأة فى عهد الرسول ﷺ كانت تقف بجوار زوجها فى كل شيء وكان زوجها يخرج إلى الجهاد فى سبيل الله لعدة شهور، وكانت تخلفه فى بيتها وأولادها على أكمل وجه، وكانت بعضهن فوق ذلك ترافق الجيش لتساعدهم فى كثير من الأمور، وفى هذه الأيام نجد المرأة الشيشانية تحمل عبء الأسرة وتقف بجوار زوجها المعتقل، وتحمل أعباء المنزل والأولاد وتشعر الزوجة بالراحة لأنها لم تقنط لهذا الوضع مما يسبب للأعداء الألم والعجب الشديد من هؤلاء الزوجات المؤمنات.

ولذا يجب أن تعاونى زوجك على عمله وتشجعيه، فنجاح زوجك هو نجاحك، واحتسبى الأمر كله لله تعالى.

وإذا انشغل الزوج بأمر دعوته أو هدف يريد أن يحققه يبغى من ورائه الأجر والثواب فإذا ساعدته على ذلك كان لك مثل أجره ولا يُنقص ذلك من أجره شيئًا، أما إذا لم تعاونيه على ما هو عليه فقد خسرت كل شيء، فقدت الأجر والثواب وفقدت حب زوجك لك وتقديره لك وزاد ذلك الخلافات بينكما.

وهنا على هذه الزوجة أن تدرك دورها ولتعلم أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا.

•• المرأة وتقدير الذات ••

السؤال:

كيف تحقق المرأة من خلال أدوارها فى الحياة تقديرها لذاتها من غير خروج عن المألوف؟

الإجابة:

المرأة جزء لا يتجزأ من المجتمع، ولها دور لا يقل أهمية عن الرجل، حتى فى الغزوات مع رسول الله ﷺ كانت تجاهد وتقدم كل ما تملك لنصرة الإسلام والمسلمين.

فعن الربيع بنت معوذ قالت: «كنا نغزو مع رسول الله ﷺ ونخدمهم ونرد القتلى والجرحى إلى المدينة» رواه البخارى.

وكذلك قالت أم عطية الأنصارية: «غزوت مع رسول الله ﷺ سبع غزوات أخلفهم فى رحالهم؛ فأضع لهم الطعام وأداوى الجرحى وأقوم على المرضى» أخرجه مسلم.

وكذلك أم سليم زوجة أبى طلحة أنها اتخذت خنجرا يوم حنين فلما سألها رسول الله ﷺ قال: اتخذته إن دنا منى أحد من المشركين بقرت بطنه» ولم ينكر عليها الرسول ﷺ » رواه مسلم.

وهنا أعطى الإسلام للمرأة الحرية فى أن تكون مع الرجل وتقدم خدماتها ولم يعزلها أو يحجر على أفعالها، ولذا فيمكنها أن تحقق ذاتها.

وفى العصر الحديث لا يمنع الإسلام المرأة من التعليم وتصل إلى أعلى الدرجات العلمية طبيبة ومهندسة وأستاذة جامعية وتحقق ذاتها ثقافياً واجتماعياً.

ولكى تحقق المرأة ذاتها يجب أن تحتفظ بأنوثتها، ولا تنسى أنها امرأة لها بعض الواجبات والحدود واللياقة مثل الزى الذى يحفظها والحياء الذى يمنعها من الاختلاط والحديث مثل الرجل أو كأنها رجل. لأن هذه التصرفات لا تحقق الذات بل تهدم ذات المرأة المسلمة التى ترجو العلو فى الدنيا والآخرة.

إن الفرصة سانحة أمام المرأة فى أن تحقق ذاتها من خلال العلم والتفوق وتربية أبنائها التربية الصحيحة، ويساعدها زوجها على العمل والعبادة والدعوة إلى الله، وأن تكون داعية لغيرها من النساء، وأن تكون قدوة صالحة لجيرانها وأهلها والجميع، كل هذه الأمور تستطيع من خلالها أن تحقق ذاتها وتشعر بالتقدير من نفسها وغيرها.

•• المرأة والأحداث اليومية ••

السؤال:

أحيانا تذكر أخبار وأحداث يومية ولكن ما يحزنني أنني لا أهتم بهذه الأخبار، وإذا حدث ونظرت إلى أحد الأخبار يؤثر فيَّ هذا الخبر لمدة طويلة.. فما السبب؟

الإجابة:

الاهتمام بأمر المسلمين ومتابعة أخبارهم واجب على كل مسلم ومسلمة، وما يحدث لبعض البلدان فى أنحاء العالم يؤثر فى الحجر وليس فى القلب الذى ينبض بالحياة.

وبما أن المرأة أكثر تأثراً وأشد عاطفة من الرجل فإنها تكون أكثر ضررا من تأثير تلك الأحداث عليها وعلى انفعالاتها، أما الرجل فيعمل العقل أكثر وتكون الأحداث لها تحليلها عنده والتى قد تتحول عند بعض الرجال إلى عمل، وأخذ خطوات عملية، أما المرأة فهى دائما قليلة الحيلة أو لا يتاح أمامها الفرصة للتنفيس عما يجول بخاطرها، إلا أنها تكبت ما تعانيه من صراعات وأحداث يومية فيؤثر فى سلوكها لفترة طويلة.

ولكى تتخلص المرأة من هذه النتائج السلبية عليها ما يلى:

١- أن تقوم بتحليل هذه الأحداث ومعرفة الجوانب الإيجابية منها.

٢- أن تعلم أن بعد الظلام نوراً ولا يأتى الفجر إلا بعد شدة الظلمة.

٣- أن تعلم أن سنن الله تعالى فى الكون هى الابتلاء وطلب الصبر والدعاء والجهاد من كل المسلمين.

٤- أن أقوم ببعض الواجبات العملية تجاه الأحداث مثل الدعاء أو التبرع ولو بالقليل فإنه ينفس عما يجول فى نفسى.

٥- أحاول توضيح القضية والأحداث لمن يجهلها، فهذا يساعد على الاسترخاء والراحة وأن لى دوراً فى هذه الأحداث.

٦- أن تكون الأحداث هى الوقود الذى يحركنى وليس كبتاً يولد الانفجار الذى يدمرنى.

•• الخوف عند المرأة ••

السؤال:

يحزننى أننى أخاف من أبسط الأشياء والمواقف التى تؤثر على أدائى للعديد من الأعمال فكيف الخلاص من ذلك؟

الإجابة:

الخوف من الاضطرابات الانفعالية التى تنشأ منذ الصغر، ويكون الخوف فى الصغر بسبب عدة أسباب منها:

١- الجهل بحقيقة الأشياء فأنت تخاف ما تجهل.

٢- التفرقة فى المعاملة بين الإخوة والأخوات تشعر بالنقص ويؤدى إلى الخوف.

٣- دفع الفرد لعمل أشياء تفوق طاقته.

٤- وجود تشوهات بالجسم والشعور بالنقص.

٥- الاقتداء بشخص طبيعته أنه يخاف من أى شىء.

٦- عدم الإحساس بالأمن والأمان.

٧- التخويف بأشياء حسنة وغير حسنة منذ الصغر مثل الحقنة أو العفاريت أو القطة أو الفأر وهكذا.

ويختلف كل إنسان عن الآخر من حيث قدرته على تحمل الخوف والتعامل مع الأشياء بثقة دون خوف ظاهر.

ولأن الخوف مرتبط باستقرار الانفعال والعاطفة، فالمرأة تكون أكثر تأثراً بأحداث تخيفها وتشعرها بالقلق، ولكى تتخلص المرأة من الخوف وخاصة من الأشياء البسيطة التى لا تخيف الآخرين عليها ما يلى:

١- أن تفكر فى الشىء المخيف بالفعل وليس بالعاطفة من حيث مدى ضرره على الشخص، فلا يمكن أن أعتقد أن قطة يمكن أن تخيفنى أو فأراً سوف

يفترسنى وإذا قطعت الكهرباء فجأة سوف يتحول المنزل الذى أشعر فيه بالأمن والأمان لمكان مجهول الهوية أخاف منه بل يحدث لى الفزع الشديد.

٢- أن يزداد إيمانى ويقينى بالله تعالى. إن الضرر والنفع من الله تعالى ﴿ **قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلاَّ مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا** ﴾ [التوبة: ٥١].

٣- أن أشغل تفكيرى دائمًا بأشياء هامة وأعلم أن توقع الخوف قد يهيئ للإنسان الشيء الذى يخاف منه، فعندما أخاف من الظلام مثلا أتخيل أنه يوجد أجسام أو أشكال تتحرك، وبالطبع لا يوجد شيء ولكنها من صنع خيالى.

٤- أحاول نسيان مواقف الطفولة المؤلمة وما قد سببه لى الكبار من فزع من أشياء لا تستحق أن أخاف منها.

٥- عندما أخاف من شيء ما يجب أن أفكر فى موضوع مختلف كأن يكون عندى مشكلة أو موضوع مهم أريد له حلا، فعلى الأقل أجد ما أفكر فيه أفضل من أن أترك العنان لتفكيرى.

•• المرأة العصبية ••

السؤال:

أنا امرأة وأم لثلاثة أبناء.. فى كثير من الأوقات أكون عصبية لأقل الأسباب، وأشعر أحيانًا بأن لهذه العصبية أضرارًا، فكيف الخلاص من هذه المشكلة؟

الإجابة:

يقول الرسول الكريم ﷺ: «**ليس الشديد بالصرعة ولكن الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب**» متفق عليه.

وعندما جاء أحد الأفراد إلى رسول الله ﷺ وقال: أوصنى «فقال: **لا تغضب** وكرر مرارًا فقال: **لا تغضب**».

لأن الغضب من مداخل الشيطان وإذا غضب المرء لايستطيع أن يتحكم فى نفسه أو أعصابه، وهنا يحدث التوتر والعصبية فى الكلام والأفعال، ولايمكن أن يتحكم فيما يحدث منه فى هذه اللحظات، ولذلك فالعصبية وسرعة الغضب أكثر العادات السيئة التى تؤثر على الشخص نفسه وعلى أفراد الأسرة جميعًا وخاصة الأولاد، فيشعرهم بعدم الأمان وغالبًا ما يكتسبون هذه الصفة وتكون بالنسبة لهم عادة أيضًا.

أما نتيجتها على الزوج والحياة الزوجية فكثيراً ماتحدث الخلاف والفرقة والمشاكل الأسرية لأن وقت الانفعال والعصبية لايحدث تفاهم أو إنصات، وبالتالى تخرج أشياء ليس لها حسبان ولا يعرف نتيجتها ومداها، إلا بعد الهدوء من الانفعال فيقول الشخص لنفسه: هل أنا حدث منى كذا وكذا.

لأنه طبعًا أثناء العصبية لايدرك مايقول وما يفعل، وبالتالى يحذرنا الرسول ﷺ من الغضب وشدة الانفعال.

وأوصانا بالهدوء والسكينة والرزانة والوقار والوداعة والحلم والعقلانية فى التعامل مع الأمور، وقبل أن نثور وننفعل على أمر ما نركن إلى أنفسنا لحظات ونقول أى ذكر لله تعالى حتى نبعد الشيطان، ثم نفكر فى أول كلمة نقولها وهنا نجد الانفعال والعصبية تحولت لطاقة إيجابية لحل الموقف، بدلا من أن تتحول إلى ثورة تشعل الموقف ولا تصل إلى حل واقعى.

ولذا على الأم العصبية أن تغير من هذه الصفة سريعًا ويكون هذا بالتدريب والتدريج وتعتاد الحلم والأناة فى التعامل مع كل المواقف والأحداث.

•• الثقة بالنفس عند المرأة ••

السؤال:

مشكلتى فى الحياة أننى لا أثق بنفسى، ولا أثق فيما أقوم به من أعمال، فكيف يكون العلاج؟

الإجابة:

عدم الثقة بالنفس من الاضطرابات الخطيرة التى تؤثر على كل سلوكيات الفرد، وترتبط الثقة بالنفس بعدة مشكلات أخرى مثل الخوف والقلق وعدم الشعور بقيمة الذات، وفيه تشعر المرأة بأنها أقل من الآخرين وغير كفء لعمل ما يطلب منه.

أما الأسباب التى تؤدى إلى تربية الإنسان على عدم الثقة بالنفس ما يلى:

١- سيطرة الآباء على كل تصرفات الفتاة منذ الصغر.

٢- وضع الفتاة فى المقارنة والموازنة بينها وبين أخواتها أو زملائها دون مراعاة الفروق الفردية.

٣- النقد المستمر، والضرب والزجر والتوبيخ، والتأنيب.

٤- كثرة الخلافات والمنازعات وبخاصة بين الوالدين.

٥- اعتياد الوالدين على تكليف الفتاة بأعمال تفوق طاقتها.

٦- انخفاض المستوى العقلى أو القدرة التحصيلية، فيؤدى إلى الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس.

ولذلك فإن عدم الثقة بالنفس يعتمد على التربية فى المراحل الأولى وللتخلص من هذه المشكلة يمكن عمل الآتى:

١- البحث عن مرحلة الطفولة الأولى ومحاولة نسيان بعض المواقف المؤلمة منها.

٢- البحث عن الجوانب الهامة والمميزة فى شخصى وأحاول إبرازها وتحقيق ذاتى فيما يفيد المجتمع.

٣- أعلم أن التوفيق بأمر الله تعالى، فعلىَّ فى بداية أى عمل أن أتوكل عليه سبحانه فهو الموفق وعليه السداد والتوفيق.

٤- إذا فشلت فى عمل ما لا أشعر نفسى بالإحباط، فكل إنسان قابل للصواب والخطأ ولكن أهم شىء أن أتعلم من الخطأ ولا أقع فيه مرة أخرى.

٥- أعلم أن كل إنسان له قدرات ومهارات ولا يتساوى كل البشر في هذه القدرات حتى يتوازن الكون، فإذا لم أستطع أداء عمل ما فأعلم أن الله تعالى يسره لغيرى لكى يحتاج بعضنا إلى بعض.

٦- أكثر من القراءة والعلم والإطلاع، فالمعرفة تزيد الثقة بالنفس.

٧- أبعد نفسى عن المواقف الصعبة وأعلم أن الرسول ﷺ كان إذا عرض عليه أمران اختار أيسرهما.

•• التبول اللاإرادى ••

السؤال:

حدث لى العديد من المشكلات السلوكية فى حياتى، ومن هذه المشكلات التبول اللاإرادى فى سن متأخرة فما السبب وكيف أنسى هذه المشكلة؟

الإجابة:

التبول اللاإرادى من اضطرابات الطفولة والتى تحدث فى الطفولة المبكرة، ولكن فى بعض الأحيان لا ننظر للتبول اللاإرادى كأنه مشكلة سلوكية إلا إذا حدث بعد سن ٨ سنوات.

ويعود التبول اللاإرادى فى السن الصغيرة إلى عدة أسباب:

١- الشعور بالحرمان من الرعاية أو الحرمان العاطفى.

٢- الإفراط فى العقاب مع الفتاة أكثر مما تتحمل.

٣- شعور الطفلة أو الفتاة بالخوف والقلق المستمر وفقدان الثقة فيمن حولها.

٤- ترك الطفل أو الفتاة فترات طويلة مع شعورها بالخوف من أشياء مادية وحسية.

٥- وقد يكون لأسباب عضوية أو جسمية مثل ضعف العضلات أم مرض فى المثانة أو الإصابة بنوع من أنواع الديدان مثل الديدان الدبوسية.

أما إذا استمر التبول اللاإرادى إلى سن متأخرة ولا يوجد سبب عضوى من خلال الفحص والتحليل يكون هنا الاضطراب بسبب نفسى أو اجتماعى ويحتاج إلى العلاج.

ولكى يعالج يحتاج من هذه الفتاة أو المرأة التى عانت من هذا الاضطراب لفترات طويلة وتريد أن تنسى أو تعالج ما يسببه لها هذا الاضطراب، فعلى هذه المرأة ما يلى:

١- أن تبحث بداخلها عن الصراعات التى لا تجد لها حلاً وتحاول حلها.

٢- أن لا تخيف نفسها بأشياء كثيرة وخاصة إذا كانت عاطفية وكثيرة التأثير.

٣- أن لا تشاهد المشاهد العنيفة والتى فيها ما يخيف وخاصة قبل النوم.

٤- أن تعمل على تدعيم نفسها بالثقة والأمن والأمان، وأن ما حدث لها فى الطفولة لا يمكن أن يحدث الآن.

٥- عدم الإكثار من السوائل قبل النوم والتعود على الاستيقاظ فى منتصف الليل لإفراغ المثانة.

٦- التحليل والفحص الدورى فقد يستجد أحد الأمراض العضوية والتى قد تسبب هذا الاضطراب.

•• التأثر العاطفى ••

السؤال:

يوجد عندى عيب كبير وهو أننى سريعة التأثر العاطفى، ويظل الموقف المؤثر يلازمنى لفترة طويلة فكيف العلاج؟

الإجابة:

التأثر العاطفى يختلف من امرأة لأخرى، فقد تجد بعض النساء لديهن تبلد عاطفى وحس أقل من اللازم، وقد تجد بعضهن يتأثر من أقل الأسباب.

فالتأثر العاطفى منظومة بيولوجية دقيقة يعلمها الله تعالى وتحدث بسبب وقوع الحواس إذا كان السمع أو البصر على أحد المواقف، وتوصيل هذا الموقف إلى المخ الذى يترجم ذلك إلى انفعالات إما بالحزن أو الألم أو الكبت.

أما اختلاف فترة التأثر فتختلف من فرد إلى آخر فبعض الأفراد قد ينسى سريعًا والبعض الآخر من صعوبة الحدث وكثرة تأثره به لا ينساه بسهولة.

أما كيفية التخلص من هذه الأحداث فيحتاج إلى تدريب وبعض الممارسات منها:

- زيادة اليقين بالله تعالى وأن ما يحدث لنا بقدره سبحانه.
- الانشغال بأمور وأحداث أخرى قد تنسى الماضى.
- أعلم أن الحزن والقلق لا يعالج الموقف بل يزيده تعقيداً.
- أحدّث غيرى بما فى داخلى فالكبت يحدث توترا أكثر.
- أقوم برحلات ترفيهية بين الحين والآخر، فهذا يخفف ما بداخلى من تراكمات.
- لا أجلس بمفردى فترة طويلة وأشغل نفسى فى أشياء مفيدة مثل القراءة أو الاستماع لشىء هادف.
- إذا حدث وتأثرت بموقف أحاول تغيير التفكير فيه بشىء آخر حتى ولو أكبر مما أنا فيه، فأحيانا التغيير يكون هو العلاج.

•• الوسوسة فى الأفكار ••

السؤال:

أنا شابة فى العشرينات من عمرى.. دائما أشك فى كل شىء، ويحدث لى وسوسة دون إرادة فى العديد من الأمور، فما السبب وما العلاج؟

الإجابة:

الوسـواس هو تسلط مـحـتـوى ذهنى مـعـين كـوجـود أفكار أو تصـورات أو اندفاعات أو مخاوف أو دوران الفكر فى حلقة مفرغة أو تسلك أفعالا تـأخذ طابع الطقوس الحركية المستمرة لا يقوى المريض على التخلص منها، ويحدث الوسواس بسبب ما يلى :

- فساد فى العقل أو التفكير.
- ضعف الإرادة.
- الاستسلام لوسواس الشيطان.
- بسبب جهل فى الشرع وأحكام الدين وخاصة إذا كانت الوساوس خاصة بأفعال العبادات مثل الوضوء والصلاة.
- التوتر الزائد عند الفرد.
- يرتبط بأعراض الاكتئاب الناجم عن الخوف الشديد من الله تعالى.
- الوسواس فى الأفعال بدافع الاحتياط.

ولكى تتم الوقاية والعلاج لهذا المرض نحتاج ما يلى :

- تهيئة الجو الأسرى الآمن للأبناء.
- توضيح معالم الدين وأحكامه الفقهية بشكل جيد بعيد عن التهديد أو التخويف، يساعد الفرد على التخلص من وساوس العبادات.
- استشعار رحمة الله تعالى ومغفرته قبل توضيح عذابه.
- تدعيم الأبناء والنفس بالإيمان بالقدر خيره وشره.
- عدم الاستسلام لوساوس الشيطان والنفس فهى البداية للوقوع فى هذا المرض.
- التوكل على الله تعالى فى كل الأمور والاعتماد عليه ييسر سبل التوفيق ويبعد الخوف والتوتر فى التعامل مع الأحداث.

•• الاعتقاد الخاطئ ••

السؤال:

أنا أسكن فى مكان شعبى ويوجد فى هذه المنطقة العديد من المعتقدات الخاطئة مثل: الأعمال والسحر والشعوذة. فما حقيقة هذه الأمور؟

الإجابة:

السحر والأعمال السحرية أمر لا يمكن إغفاله فقد ذكر فى القرآن الكريم وقد نزلت فيه الآيات الكثيرة.

ولكن الشعوذة ووجود بعض الدجالين الذين يلعبون بمشاعر بعض الجاهلين بحجة أنهم يقومون بالأعمال وهم لا يقدرون على شيء، فهذا يخالف الشرع والدين والقيم المجتمعية.

ولذا فيوجد من أعمال السحر يلجأ فيها الساحر للكفر بالله تعالى والاستعانة ببعض الجان على إتمام ما يقوم به من أعمال، فالاستعانة بمثل هؤلاء فى عمل السحر أو إبطاله مخالف للشرع والدين.

وهناك نوع آخر من التعامل مع الأعمال السحرية بالاستعانة بالله تعالى وذكره وقراءة القرآن فهذا جائز شرعًا ولكن قبل اللجوء إلى مثل هذه الأعمال نحتاج أن نتأكد بواسطة العلم الحديث من خلو الشخص المراد علاجه من الأمراض العضوية والنفسية، لأن الكثير من الأعراض للمرض الجسمى والمرض النفسى تشبه حالة السحر أو مس الجان.

فإذا تأكدنا من خلو المريض من الأمراض الجسمية والنفسية عن طريق متخصصين، يمكن الاستعانة بمن يقوم بالعلاج من هذه الاضطرابات باستخدام القرآن الكريم.

أما الاستعانة بالدجالين فإن كان يعالج وقتيًا فهو لا يفيد ولكن يعتبر خروجًا عن المنهج الإسلامى الصحيح باللجوء إلى ساحر وتشجيعه على الكفر بالله تعالى.

ويجب علينا زيادة اليقين بالله تعالى فهو الشافى، وكثرة الذكر والتقرب إليه سبحانه بالطاعة والعبادة فهى الوقاء من الوقوع فى مثل هذه المشكلات.

•• كيف تكسبين حماتك؟ ••

السؤال:

يوجد بينى وبين حماتى العديد من الخلافات والمشكلات فما نصيحتكم فى حل هذه المشكلة؟

الإجابة:

بسبب العرف وكلام الناس عن الحماة يوجد فى بعض الأماكن مشكلات عديدة فى التعامل مع الحماة.

ولكى تكسبى حماتك عليك بهذه النصائح:

١ـ التوكل على الله تعالى والاستعانة به على أن يوفق بينكما.

٢ـ الدعاء لها ولك أن يؤلف الله تعالى بين قلبيكما.

٣ـ الكلمة الطيبة منك والوجه البشوش والمعاملة الحسنة لها تزيل الخلافات وتزيد الروابط.

٤ـ ضعى الحماة بمنزلة الأم وناديها بأمى تزيل الفوارق بينكما.

٥ـ لا تضعى زوجك أبدا فى موقف الاختيار بينك وبين أمه.

٦ـ استخدمى الهدية فهى من الوسائل الهامة فى التقريب بين القلوب ولا يهم أن تكون باهظة الثمن بقدر ما تكون مناسبة أو مرغوبة.

٧ـ حاولى أن تشركيها فى أعمالك واطلبى منها النصيحة وهذا يجعلها تشعر بذاتها ولا تحاول أن تفرض نفسها عليك أو على بيتك.

٨ـ الحرص على تحقيق الاستقرار الأسرى والزواجى مع الزوج فيجعل الأم ترضى عليك.

٩- استشارتها فى أكثر الأشياء خصوصية مثل أسماء الأبناء أو بعض الأكلات أو بعض الملابس.

١٠- محاولة الزيارة وطلبها للزيارة يشعرها بالحب والود.

١١- إذا كنتم فى مكان بعيد عنها يمكن استخدام وسائل الاتصال مثل التليفون أو الخطابات للاطمئنان عليها.

وبالتالى فمن خلال هذه الوصايا البسيطة يمكن أن تكسبى قلب حماتك ولا يحدث بينكما خلاف أو مشكلات إن شاء الله تعالى.

•• التعامل مع أهل الزوج ••

السؤال:

يعيش أهل زوجى فى نفس السكن الذى نعيش فيه وأحيانا أجد مشكلة فى التعامل معهم فكيف الحل؟

الإجابة:

التعامل مع الآخرين فن من فنون الحياة يحتاج العديد من المهارات العقلية والاجتماعية والانفعالية. فإذا كنت أعيش مع مجموعة من الأشخاص وأتعامل معهم يومياً مثل أهل الزوج أو الجيران أو بعض الأقارب فهذا يحتاج منى للعديد من المهارات وهى كما يلى:

١- أن يكون لدى صبر على هذه الظروف وأعلم أن بعد العسر يسراً لأن التواجد مع أهل الزوج قد يسبب ضيقًا لى وعدم القدرة على الحصول على مسكن منفرد.

٢- أن أعامل الآخرين كما أحب أن يعاملنى الآخرون فأحسن إليهم ولا أنتظر منهم المقابل.

٣- لا انظر إلى الآخرين على أنهم على مستوى واحد من الفهم والسلوك، فاختلاف طبائع البشر من سنة الله تعالى فى الكون فإذا عاملنى أحد الأهل والأقارب بشكل غير جيد فألتمس له العذر ولا أعامله بالمثل.

٤- لا أنظر إلى ما فى يد غيرى ولا أحاول التقليد الأعمى.

٥- أراعى حرمة من معى فى الدخول والاستئذان لأن هذا يجرح المشاعر ويسبب الخلافات.

٦- لا أشعر زوجى بالعجز والنقص من عدم مقدرته على توفير المسكن المناسب.

٧- أقوم بالتكيف مع الوضع الحالى على أنه قد يستمر طوال العمر، حتى لا يحدث لى إحباط من طول المدة.

٨- أحترم الكبير وأعطى له حقه خاصة إن كانوا آباء الزوج أو أقاربه الكبار.

٩- لا أتدخل فيما لا يعنينى إلا إذا طلب منى.

١٠- أحافظ على ارتداء الملابس غير المتبرجة وخاصة إذا كان للزوج إخوان ذكور فى نفس المسكن.

١١- أقوم بأداء أعمالى ومهامى فى المنزل كاملة دون انتظار أحد أو التواكل على أحد.

•• كيف تحافظين على بيتك ••

السؤال:

أنا امرأة فى بداية حياتى الزوجية، أشعر بالخوف والقلق دائما على استمرار الحياة بيننا فكيف أحافظ على بيتى وأتخلص من القلق؟

الإجابة:

ليس من الصعب الوصول إلى القمة ولكن من الصعب الثبات عليها، فى كثير من النساء تجد أن أقصى ما يتمنين الوصول إليه هو الزواج والوصول إلى القمة عندها هو إنجاب الأبناء بعد الزواج، وبعدها ماذا يحدث؟! الركون إلى هذه الغاية واعتبار هذا هو نهاية المطاف بالنسبة لها فتهمل زوجها وتهمل واجباتها بحجة انشغالها بأولادها أو بحجة أن زوجها قد حدث له استقرار ورباط بها وبأولادها مدى الحياة.

وهذا خطأ لأنه يحدث الخلافات والفرقة وأحيانا الطلاق وتشريد الأبناء أو الزواج الثانى والثالث وهكذا.

ولذا لكى تحافظ المرأة على بيتها وزوجها عليها ما يلى:

١- الاهتمام الدائم بزوجها وعدم تغيير معاملتها معه بعد الإنجاب.

٢- معرفة أنها تتعامل مع نفس إنسانية وليس آلة تتبرمج على نمط معين وتتعود عليه.

٣- اليقين بأن لكل نفس طاقة فلا تضغط على زوجها بأكثر مما يتحمل.

٤- عدم إهمال شكلها وجمالها بعد الزواج والإنجاب.

٥- عدم إشعال نار الغيرة بينهما فالغيرة الشديدة لا تحدث توافقا بل العكس.

٦- مراعاة حاجات زوجها وبيتها وجعلها فى أولوياتها.

٧- مراعاة ظروف الزوج المالية والصحية فهذا ما يديم الود والوفاق.

٨- محاولة تصفية الخلافات البسيطة أولا بأول حتى لا تتراكم وتكون مشكلات لا تحل.

٩- الصبر على عمل الزوج ومهامه ومعرفة أن التدخل فى مثل هذه الأشياء يسبب الضجر والملل للزوج.

١٠- التغيير المستمر فى شكلها ونظام البيت حتى لا يحدث نوع من الملل من البيت وما فيه.

١١- عدم السماع لقول الأخريات فهذا لا يعالج بل يضر بالحياة الزوجية.

١٢- الاهتمام بأهل الزوج، والسؤال عنهم يديم الود والرحمة.

١٣- الدعاء المستمر للزوج وللأسرة واليقين بالله تعالى يحل العديد من المشكلات.

•• كيف تعفين زوجك؟ ••

السؤال:

أنا امرأة مسلمة ملتزمة أحاول أن أشبع كل رغبات زوجي، ولكن أود أن أعرف بعض الطرق التي بها أعف زوجي عن الحرام؟

الإجابة:

المرأة سكن للرجل وكذلك الرجل للمرأة فقال تعالى: ﴿ **وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً** ﴾ [الروم: ٢١].

فلا يمكن أن تكون المرأة سكنًا للرجل ما لم تستطع أن تعفه عن الحرام والنظر إلى ما حرم الله تعالى.

ولذلك فعلى المرأة أن تجهد نفسها في أن تعف زوجها وتشبع له كل حاجاته.

وفيما يلي نصائح للمرأة لكي تستطيع أن تعف زوجها:

١- دائما كوني في مظهرك على ما يحب.

٢- احرصي على التجمل له بكل أنواع الزينة.

٣- لا تكون حياتك نمطًا واحداً يتغير في ثيابك ونظامك وشكلك.

٤- احرصي على تغيير نمط البيت والأثاث وجددي من أسلوب حياتك.

٥- لا تجادلي معه في أشياء تافهة حتى لا ينفر من الحديث معك ويفضل أن يكون الحديث بينكما لينًا.

٦- الطاعة أفضل وسائل اليقين والتوجيه وبها يكون الزوج محبًا لزوجته.

٧- يكون للزوجة شخصية ورأى في حياتها بما لا يتعارض مع رأى الزوج أو حب فرض الرأى على الآخرين.

٨- أن تكون الزوجة مطيعة لله تعالى وتدعو لنفسها ولزوجها بكل خير.

٩- البعد عن الحرام وما يغضب الله تعالى.

١٠- البعد عن أصدقاء السوء فإنهم يخربون العلاقة بين الزوجة وزوجها.

١١- لا تطيع الشيطان فإنه لا يريد إقامة البيوت بل يريد إشاعة الفاحشة.

١٢- لا تسمحوا لأحد أن يتدخل فى حياتكما لأن ذلك يغضب الزوج، وتبحث عما يريحه ويسعده.

•• كيف تفهمين غيرك؟ ••

السؤال:

أنا امرأة متوسطة التعليم ولكن قليلة الخبرة فى الحياة فأحيانا أكون عاجزة عن فهم غيرى وكيفية التعامل معهم فكيف السبيل إلى ذلك؟

الإجابة:

لا يستطيع الإنسان أن يفهم غيره إلا إذا عرف نفسه جيدا، فلو عرفت المرأة ذاتها ووقفت على عيوبها وحاولت من إصلاح نفسها كانت على غيرها أسرع فهماً وأيسر تعاملاً فقد تختلف شخصيات البشر، فمنهم المنطوى الذى لا يحب أن يختلط بالآخرين ولا يحب أن يكون وسط جماعات.

ومنهم المنبسط الذى يفرح إذا وجد الآخرين ويفضل الحفلات والتجمعات والحديث مع الآخرين.

ومنهم النفعى الذى لا يبحث إلا عما يفيده ولا يصاحب إلا من يستفيد منه.

ومنهم المعطاء الذى يؤثر الآخرين على نفسه وهذا النوع من أفضل الأصحاب.

ومنهم البخيل الذى يمنع غيره بل نفسه من التمتع بما يملك.

ومنهم العالم الذى يتواضع بعلمه فهذا جدير بالاحترام، ومنهم الجاهل الذى يفخر بما يسر لديه وهذا يحذر من التعامل معه.

ومنهم السوى الذى يتعامل مع أمور حياته بعدل وموضوعية ووسطية.

ومنهم المضطرب الذى يعكس اضطرابه على الآخرين، وأخطر الاضطرابات من يكون مريضا ويظن نفسه سوية والآخرين هم المرضى فذلك المرض العقلى، وأبسط الاضطرابات هى الاضطرابات السلوكية.

ومنهم من يتحلى بالوفاء والسكينة والهدوء والود فهذا تأمنه على نفسك ومالك.

ومنهم التافه الهش الذى يتسم بالتسرع وعدم التركيز، وعدم التفكير فيما يقول أو يعمل وهذا لا تأمنه على شيء.

ومنهم العقلى الذى يحكم عقله فى كل الأمور.

ومنهم العاطفى وهو سريع التأثر ويحكم انفعالاته قبل عواطفه. ولذلك قد تختلف الشخصيات وتتعدد وتحتاج كل شخصية لأسلوب محدد للتعامل معها حتى يستفاد من خيرها ويتم الوقاية من شرها.

•• الزوجة الثانية ••

السؤال:

أنا شابة تقدم لى رجل متزوج فهل أقبله زوجًا؟

الإجابة:

الزواج ليست كلمة أو حدث ويمر أو نزوة وقتية وإنما هو رباط مقدس يحتاج إلى تبعات كثيرة، ولذلك فإذا أراد أن يتزوج الرجل للمرة الثانية يجب أن تبحث الزوجة الثانية لماذا يتزوج؟

- هل يتزوج لرغبة أو نزوة وقتية.
- أم هل يتزوج لوجود نقص أو عيب فى زوجته يريد أن يكمله.
- أم يتزوج لمجرد الزواج فقط.
- أم هل يتزوج لإنجاب الأبناء.

فالزواج من ثانية ليس محرماً ولكنه له حدود وشروط، فإن كان الزواج لهدف إنسانى أو نية صالحة فليس فيه شىء بشرط الاستطاعة، ولكن نجد بعض الرجال لايستطيع الإنفاق على الزوجة الأولى ويسعى للزواج من الثانية، أو أن الزوجة الأولى توفر له كل مايحتاجه الرجل إلا أنه يريد أن يتزوج من الأخرى لشىء فى نفسه، كل هذه الأمور يجب أن تفكر الزوجة الثانية فيها قبل اقترانها بهذا الرجل.

وإذا حدث ووافقت الزوجة الثانية يجب أن تقوم ببعض المهام تجاه الرجل وزوجته الأولى وهى كما يلى:

- أن ترضى بالقسمة العدل بينها وبين زوجته الأولى.
- ألا تضغط على الزوج بما تميزت به على الزوجة الأولى لاستمالة زوجها إليها.
- أن تحافظ على ماله فلا تبذر فيه بحجة الضغط عليه بألا يتزوج من الثالثة، فالمال أمانة تسأل عنه يوم القيامة.
- أن تحسن معاشرة زوجها وزوجته الأولى، ويكونوا أسرة واحدة متعاونة.

•• المرأة المطلقة ••

السؤال:

أنا كنت متزوجة ومستقرة فى بيتى قبل تدخل أهل السوء بينا فضسدت حياتى وتم طلاقى منذ قليل، فأرجو توضيح لى طبيعة هذه المرحلة وكيف أتخطاها؟

الإجابة:

لقد جاء الطلاق المقنن فى الإسلام لينهى الصورة الجاهلية التى كانت تتيح للرجل أن يطلق المرأة بأى عدد من المرات وقد نتذكر الحادثة التى كانت فى عهد الرسول ﷺ حيث هدد رجل زوجته بأنه لا يؤويها ولايرسلها أبداً ولما استفسرت منه عن الطريقة أخبرها أنه يطلقها حتى إذا قاربت انتهاء عدتها راجعها ويمضى فى هذا العمل إلى غير نهاية، فاضطرت المرأة إلى رفع الأمر إلى رسول الله ﷺ، فنزلت بعض آيات القرآن الكريم لتبين هذا الأمر. فقال تعالى: ﴿ **الطَّلَاقُ مَرَّتَانِ فَإِمْسَاكٌ**

بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ﴾ [البقرة:٢٢٩]، وقوله تعالى: ﴿فَإِن طَلَّقَهَا فَلا تَحِلُّ لَهُ مِنْ بَعْدُ حَتَّىٰ تَنكِحَ زَوْجًا غَيْرَهُ﴾ [البقرة: ٢٣٠]

فالطلاق أحيانًا يكون فى صالح المرأة إذا ساءت أخلاق الزوج.

ولكن على المطلقة عدة واجبات تحتاج أن تحافظ عليها:

- أن تتحمل الأعباء النفسية بعد الطلاق من نظرة المجتمع أو ضعيفى الإيمان لها.
- أن تحافظ على نفسها من الذئاب البشرية التى تنتظر مثل هذه الفرائس.
- أن تشغل وقتها فى شيء مفيد لها ولا تترك نفسها للتفكير والوساوس.
- إن الحزن والتوتر لايحل المشكلة بل يزيدها تعقيداً.
- الاعتماد على الله واللجوء إليه فهو نعم المولى ونعم النصير.
- إذا وجد بينهما أولاد تهتم بهم إذا كانوا فى رعايتها.
- ألا ترفض الزواج مرة أخرى ولكن لا تتسرع فى القبول فتختار ويكون الاختيار دائمًا على أساس الخلق والدين.
- أن تتعلم من أخطائها السابقة التى أدت إلى الطلاق، فلا يلدغ المؤمن من حجر مرتين.

•• الزوجة الأولى ••

السؤال:

أنا امرأة فى منتصف العمر وزوجى حالته المادية ميسرة إلى حد ما. فأراد الزواج مرة أخرى لظروف هو يعرفها، فهل هذا الأمر طبيعى وإذا حدث ماذا يكون منى؟

الإجابة:

دائمًا المرأة لديها حب التملك وأهم ما تحب أن تمتلكه هو الزوج، فتظل المرأة تسعى لكى تمتلكه لها وحدها، ولكن الخطأ أن بعض النساء تظل تحاول وتجاهد

إلى أن تتزوج، فإذا تزوجت تتحول إلى شخصية أخرى:

- مهملة لزوجها.
- مهتمة بأشياء جانبية.
- غير مدركة لمخاطر سلوكها.
- تتعامل مع زوجها وأسرتها برتابة وملل.

فماذا يحدث؟ يحاول الزوج الخروج من مألوف هذه الحياة المملة ويحاول الزواج مرة أخرى حيث لايحرم الشرع ذلك، ولكن نفترض أنه حدث هذا من الرجل فما دور المرأة فى هذه الحالة؟

يتحدد دور الزوجة الأولى فيما يلى:

- أن ترضى بما قسمه الله تعالى لها.
- ألا تقنط من رحمة الله تعالى.
- ألا تتغير معاملتها لزوجها لأن هذا يزيد الفرقة بينهما.
- أن تحافظ على أولاده وماله ولايكون لديها دافع الانتقام لأن ذلك أمانة تحاسب عليها يوم القيامة.
- أن ترضى بالوضع الجديد وأن زوجها لم يصبح ملكًا لها وحدها.
- أن تصلح ما تم إفساده وسبَّب هذا الزواج إن كان فى استطاعتها، وليست المصيبة فى الخطأ ولكن المصيبة فى التمادى فى الخطأ.
- أن تجعل زوجته الجديدة صديقة لها وليست عدوة، لأن ذلك يحبب الزوج فيهما ويحسن معاشرتهما.
- أن تذكر الزوج بهدوء بالعدل بين الزوجتين لأن هذا شرع الله تعالى.
- ألا تكبت هذا الحدث وتحوله إلى صراع قد ينفجر فيدمر حياتها وحياة أبنائها إن كان هناك أبناء بينهما.

•• الاكتئاب عند المرأة ••

السؤال:

يوجد عندى مشكلة أرجو أن تساعدنى فى حلها وهى بين الحين والآخر أشعر بانقباض شديد وحزن لا أعرف له سببًا أو مبررًا فما تفسير هذا الأمر؟

الإجابة:

هذه بعض أعراض الاكتئاب والتى قد تصيب النساء أكثر من الرجال، فالمرأة عرضة للاكتئاب أكثر من الرجل بنسبة ٢ : ١، وربما يكون السبب وراء ذلك التكوين العاطفى للمرأة أو خبرات التعلق والفقد الكثيرة فى حياتها أو التغيرات البيولوجية المتلاحقة أو العمل المستمر بلا راحة أو كل هذه الأسباب مجتمعة.

وبالإضافة إلى أن المرأة معرضة بسبب ما ذكرنا للإصابة بالأنواع العامة للاكتئاب مثل الاكتئاب الجسيم (Depression Major)، واضطراب اعتلال المزاج (Dysthymic Disorder) فإنها معرضة بالإضافة لذلك إلى أنواع أخرى من الاكتئاب خاصة بها كأنثى مثل اكتئاب ما قبل الدورة (Premenstrual Dys-phoric Disorder) والذى يصيب حوالى ٣٠٪ من النساء، والاكتئاب أثناء الحمل (Depression During Pregnancy) والذى يصيب حوالى ١٠٪ من النساء، واكتئاب بعد الولادة (Postpartum Depression) والذى يصيب من ١٠-٢٠٪ من النساء بدرجاته المختلفة، وأخيراً اكتئاب مابعد الدورة الشهرية (Depression Postmenopausal) والذى يصيب ١٠-١٥٪ من النساء فى هذه المرحلة من العمر.

وطبقًا لدليل التشخيص الأمريكى الرابع (DSM IV) يتم تشخيص الاكتئاب إذا توافرت ٥ أعراض أو أكثر من الأعراض التالية:

- مزاج اكتئابى معظم الوقت.
- انخفاض كبير فى الاهتمامات أو الإحساس بالمتعة فى ممارسة الأنشطة المختلفة.
- انخفاض واضح فى الوزن، وفى بعض الحالات تكون هناك زيادة فى الوزن.
- أرق فى النوم أو زيادة فى النوم.

- هياج حركى مع الإحساس بعدم الاستقرار، أو خمول حركى مع الإحساس ببطء الإيقاع.

- التعب وفقد الطاقة.

- الإحساس بعدم القيمة، ولوم النفس والإحساس بالذنب

- ضعف القدرة على التفكير وضعف التركيز والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات.

- التفكير فى الموت إما بتمنى الموت أو التفكير فى الانتحار أو التخطيط له أو محاولة الانتحار.

واتباع قواعد التشخيص بشكل علمي يعطى فرصة لالتقاط حالات الاكتئاب وعلاجها، ويعطى فرصة للتفريق بين الاكتئاب كمرض والحزن كعرض، فنحن كبشر يمكن أن نحزن ونتأثر وجدانيًا ونفقد اهتماماتنا وحماسنا لبعض الوقت وتتأثر الشهية للطعام لدينا ونعانى بعض الأرق ونشعر بتفاهة أنفسنا أو تفاهة الحياة، ولكن هذا لا يصل إلى درجة المرض الذى يحتاج للتدخل العلاجى النفسى أو الطبى.

ومما يساعد على والوقاية من الاكتئاب، قوة الإيمان بالله تعالى وزيادة اليقين وعدم الارتباط بأمور الدنيا ارتباطًا شديداً.

وإذا حدث الاكتئاب ولم تستطع المرأة المقاومة والخلاص من أعراضه فيمكن عرض الموقف على متخصص قبل تفاقم الأمر وتعقده، فالمرض النفسى إذا أدرك فى أوله كان سهل العلاج.

•• المرأة ووسائل الإعلام ••

السؤال:

تعرض وسائل الإعلام العديد من البرامج والإعلانات التى تؤثر فى كل امرأة. أريد أن أعرف كيف يمكن التخلص من تأثير هذه الوسائل على سلوكى وانفعالاتى؟

الإجابة:

لقد تعددت وسائل الإعلام فى عصرنا وتنوعت وهى تحاول أن تحقق أهدافًا عدة منها:

١- بث بعض الأفكار والآراء.

٢- الترويج للسلع والمنتجات.

٣- الترفيه الهادم أو البناء.

٤- محاولة شغل الوقت أو تضييعه.

٥- المتاجرة ببعض البرامج أو الإعلانات.

٦- نشر بعض المعلومات والبرامج الهادفة.

ولكن واضعى البرامج والإعلانات دائما يلعبون بالعواطف والوجدان فيكون الإعلان مخاطبا وجدان المرأة أو حاجاتها أو ما يسمى رغبات عندها.

فيبدأ بعرض مزاياه التى تجذب المرأة وهنا يكون الأثر الأكبر والنتيجة لصالحهم مضمونة، وهى الترويج للسلع المعلن عنها ورؤية البرامج التى يقدمونها.

ولذلك لكى لا تتأثر المرأة بهذه الوسائل أو يكون لديها القدرة على مقاومتها يمكن اتباع ما يلى:

١- أن تحكم عقلها مع ما يعرض وليس العاطفة.

٢- أن تعرض ما تشاهده على حاجاتها الأساسية وليس حاجاتها الثانوية، فالحاجات الثانوية ليس لها نهاية.

٣- أن تبحث عن الأولويات فى حياتها وتريد تحقيقه.

٤- أن تنظر إلى ما يعرض من جوانب أخرى غير المعروضة.

٥- أن تشغل نفسها بأشياء أخرى تكون لها فائدة.

٦- أن لا ترتبط بكل حواسها مع ما يعرض.

٧- أن لا تجلس طويلا أمام هذه الوسائل لأن ضررها أكثر من نفعها.

٨- أن لاتقلد غيرها فكل واحد له ظروفه وحاجاته.

٩- أن لا تنظر إلى المعروض على أنه حلم فهو شيء عادى اختلف فيه أسلوب العرض فقط.

١٠- أن يكون لديها القدرة على ضبط رغباتها وحاجاتها.

١١- أن تراعى الله تعالى فى أمور حياتها وحياة زوجها وأن لا تطلب أكثر من طاقة البيت والزوج.

•• المرأة والمحافظة على الصحة ••

السؤال:

الصحة تاج على رؤوس الأصحاء فما الطرق الصحيحة للمحافظة على الصحة؟

الإجابة:

صحة المرأة ترتبط بصحة الأسرة فهى التى تنجب الأبناء وهى التى تعاشر الزوج وهى التى تعد الطعام وهى التى بيدها كل شيء فى البيت، ولذا فإذا كانت حالتها الصحية جيدة كانت لها الفائدة الكبرى لكل أفراد الأسرة وإذا فسدت صحتها أثر ذلك على كل أفراد الأسرة ولذلك تحتاج المرأة أن تحافظ على صحتها من خلال الحرص والتعامل بحذر مع هذه الأمور:

١- التغذية الصحية.

٢- ممارسة الرياضة الخفيفة التى تتلاءم مع السن.

٣- حسن التعامل مع الدورة الشهرية من خلال التطهر والنظافة.

٤- الحرص من عدوى الموفيليا وهى عدوى تصيب المهبل وهى نوع من الخمائر يشبه الفطريات يسمى كاتريدا البيكانس، وفيه تلاحظ المرأة زيادة كمية الإفرازات المهبلية مع تغير لونها ورائحتها ويظهر حرقان فى البول مع كثرة التبول.

٥- الحرص من عدوى التريكوموناس وهى عدوى تصيب المهبل ولها أعراض تظهر فى خروج إفراز مهبلى لونه أصفر يميل إلى الاخضرار وله رائحة كريهة تشبه رائحة السمك ويظهر حرقان فى البول أيضا.

٦- الحرص من الإصابة بعدوى المثانة البولية وفيه تتعرض المرأة لالتهاب المثانة، وتشعر فيه المرأة بالرغبة للتبول ولا يوجد بول أو تبول كميات صغيرة ومتعددة.

٧- الحرص من الحمل خارج الرحم مثل الحمل داخل قناة فالوب أو بالمبيض أو داخل جدار البطن، وقد تشعر المرأة فى هذه الحالة بالآلام - تشبه آلام التهاب الزائدة الدودية.

٨- العوامل التى تؤدى إلى الإجهاض المتكرر مثل وجود حاجز من الأنسجة يمتد من تجويف الرحم ويحدث بسبب ما يأتى:

- أسباب هرمونية: نقص أو زيادة الهرمونات الأنثوية.
- ارتفاع ضغط الدم.
- نقص التغذية.
- اختلاف فصائل الدم.
- عدم كفاءة عنق الرحم.

٩- زيادة الشعر بسبب الخلل فى الهرمونات أو زيادة هرمون الذكورة والذى يحتاج إلى ضبط كفاءة الهرمونات.

•• مشكلة تساقط الشعر ••

السؤال:

أنا امرأة فى الثلاثين من عمرى أجد مشكلة فى حياتى تسبب لى آلاما كثيرة وهى مشكلة تساقط شعرى، فما السبب وكيف يكون العلاج؟

الإجابة:

تعدد أسباب تساقط الشعر منها ما يلى :

١- يحدث بسبب بعض المشكلات النفسية، فالقلق والتوتر الزائد والخوف قد يسبب تساقط الشعر ولذا فالبعد عن الاضطرابات النفسية يساعد على تكامل الصحة بكل جوانبها والشعر الصحى من علامات الصحة الجيدة.

٢- استخدام حبوب منع الحمل قد يسبب تساقط الشعر ولكن هذا التساقط قد يكون مؤقتًا.

٣- تساقط الشعر أثناء الحمل وذلك بسبب زيادة إفراز الغدة الدرقية أو فقر الدم والتغيرات العصبية أثناء الحمل وقد يحدث ذلك فى الشهر الثالث.

٤- عدم تكامل النظام الغذائى حيث يتم ذلك فى الغالب مع «الريجيم» أو النظام الغذائى الذى يستخدم فى إنقاص الوزن.

٥- قد يحدث تساقط الشعر باستخدام وسائل التجميل غير الصحيحة والتى فيها مواد كيمائية ضارة ولذلك يمكن الحرص فى استخدام هذا الأدوات والتأكد من صلاحيتها وأنها تناسب نوع الشعر.

ولذلك فالوقاية والعلاج تتم بتلاشى هذه الأسباب وأهمها عدم التعرض للأمراض النفسية أو الإصابة بأمراض عضوية قد تؤثر على تساقط الشعر.

•• المرأة والغذاء الصحيح ••

السؤال:

أود أن أعرف منكم الأسلوب الغذائى الصحيح وفوائده؟

الإجابة:

يحتاج الغذاء الصحيح والمفيد إلى فهم طبيعة التكوين الغذائى لأنواع الأغذية والقدرة على معرفة توزيع كل أنواع الأطعمة حسب فوائدها. وهذا يتطلب منك توزيع (البروتينات) و(هيدرات الكربون) و(المواد الدهنية) و(المعادون)

و(الفيتامينات) و(السوائل) بمقاييس ممتازة توصلك إلى هناء العيش ونشاط العقل وزيادة الجمال وإطالة الحياة.

وكونى واثقة بأن طعامًا مختاراً سيكون له الأثر الكبير فى إطالة عهد شبابك سواء من جهة المظهر أم من جهة أعضاء الجسد كله.

البروتين فى الصف الأول:

فى إعداد نظامك الغذائى اليومى يكون للبروتينات الأهمية الكبرى، والبروتينات تكون الجسم وتنشىء الأنسجة المختلفة: جلدك، شعرك، عضلاتك، أظافرك، دماغك، قلبك، رئتيك، وأعضاءك الداخلية الأخرى.

إن البروتينات على نوعين:

(بروتينات من الدرجة الأولى):

وهى المفضلة، وتحافظ على بقاء الجسم فى حالة جيدة.

وتوجد عادة فى: (صفار البيض) و(الجبن) و(الحليب) و(اللبن الرائب) و(الكبد) و(الكلى) و(لوزة العجل).

(بروتينات من الدرجة الثانية):

وهى لا تستطيع وحدها تأمين نمو الجسم، وإنما بتعاونها مع بروتينات الدرجة الأولى تقدم للصحة خدمة كبيرة.

وتوجد عادة فى: (النباتات) مثل: (الجوز) و(حبوب القمح) و(الطحين) و(دقيق القطن) و(الفاصوليا) و(اللوبياء) و(الفول) و(الشعير).

كما توجد فى: (الجلاتين) و(بياض البيض).

ونسبة وجودها فى هذه المواد قليلة بالقياس إلى وجودها فى المواد الحيوانية المذكورة سابقًا.

فإذا كنت لا تريدين تناول اللحم فخذى بروتينات الدرجة الأولى من النباتات مثل: (حبوب القمح)، (الجوز)، (اللوز)، (الفستق)، وإذا أضفت إليها كمية

كبيرة من (البيض) و(الحليب) ومشتقاته حصلت على كمية كافية من البروتين .

وجدير بالذكر أن الاقتصار على تناول البروتين النباتى يعرض الجسم للإصابة بفقر الدم وهبوط الضغط والوهن .

البروتينات تحفظ قوتك :

إن البروتينات – وهى المكلفة ببناء الجسم – يمكنها أحياناً أن تحترق بشكل يولد النشاط والحرارة فى الجسم عوضًا عن الدهون والمواد الكربوهيدراتية وعندما توجد زيادة منها تتحول أيضًا إلى طاقة لتوليد الحرارة والنشاط أو تحفظ بشكل شحوم .

ومما يذكر أن قيامها بهذه المهمة يعتبر مجهداً لأجهزة الجسم، لأن (اللحوم) و(البيض) و(الحليب) ثقيلة على الجسم أكثر من المواد الدهنية والكربوهيدراتية، ولذا لا يتناول منها إلا نصيب متوسط .

إن هذه العناصر الثمينة لها مهمة أساسية للجسم فهى تشكل (هيموجلوبين الدم) وهى المادة الملونة للكريات الحمر و(الهرمونات) و(الإنزيمات) ونشاط الغدد والخمائر التى تولد النشاط كما هى ضرورية لإتمام عملية هضم الأطعمة وبناء الأنسجة الجديدة .

كما تتدخل فى عمليات الخروج وتلعب دوراً مهمًا فى جريان الدم وتأمين توازن حموضة الدم وتسهيل سرعة تجميده وإسالة (الأنيتكور) الذى يعزل الجراثيم والسموم الناتجة عنها عن الشرايين الدموية .

ونقص هذه العناصر يهدد الكبار بالمرض والموت قبل الأوان وشوهد أن نقصها الكبير لدى الشبان يؤدى إلى وقف نموهم كما أن عمليات التبرز تقل عندهم .

قياس السعرات الحرارية فى أنواع الطعام .

لكى نستطيع التحكم فى نظام التغذية يجب أن نعلم عدد السعرات الحرارية فى بعض أنواع التغذية وكيف يمكن حرقها، والجدول التالى يوضح ذلك :

أنواع الطعام	عدد السعرات الحرارية	كيفية حرقها
الخس أو البقدونس	٢	دقيقتان من النوم
ملعقة شاى سكر	١٧	٢٠ دقيقة فى مشاهدة التليفزيون
تفاحة متوسطة الحجم	٥٠	٣٨ دقيقة واقفة
قطعة واحدة من البطيخ	٦٢	١٢ دقيقة من المشى
بسكويتة واحدة	٧٥	١٥ دقيقة من المشى
موزة متوسطة الحجم	١١٠	٣٠ دقيقة من المشى
علبة مشروبات غازية واحدة	١٣٥	٣٠ دقيقة من الجم
كورن فليكس مع حليب نصف دهن	١٥٧	٢٥ دقيقة من الأعمال البيتية
شريحة واحدة من الخبز مع الزبد	١٦٨	٣٢ دقيقة من الرياضة
كيس من الكرسب (البطاطا)	١٨٨	٤٠ دقيقة من الرياضة
ملعقة شاى مايونيز	٢٢٨	١ ساعة و٨ دقائق من الدراجة الهوائية
١٠٠ جرام من المكسرات	٣٠٠	١ ساعة من الرياضة
كيس من البطاطا المقلية	٣٤٥	١ ساعة وعشرون دقيقة من الرياضة
بيضتان من الأوملت مع الجبنة واللحم	٣٥٦	١ ساعة ركض
علبة شوكلاتة	٤٥٠	١ ساعة و٣٠ دقيقة من الرياضة فى الجم
همبرجر مع البطاطا	٨٨٠	١ ساعة من الرياضة فى الجم
بيتزا متوسطة الحجم	٩٣٠	٢ ساعة وعشر دقائق من الرياضة
طبق سباكيتى مع الجبنة	١٠٢٠	٣ ساعات من الرياضة
مرق بالدجاج والبطاطا مع الرز والخبز	١٤٧٥	٣,٥ ساعة من الرياضة

•• دور المرأة السياسى ••

السؤال:

أعلم أن الرجل مثل المرأة فى الحقوق السياسية ولكن عندى قصور فى ممارسة حقى السياسى، فما الحل فى ذلك؟

الإجابة:

للمرأة الحق الكامل فى الخوض فى مضمار السياسة وممارسة حقها كاملاً ولا يتعارض ذلك مع الدين الإسلامى فتوجد أدلة على أن المرأة لها العديد من الحقوق السياسية منها .

أولا : المرأة وحق المشاركة في انتخاب أعضاء المجالس النيابية وما يماثلها ، والدليل من قوله تعالى : ﴿ **وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنكَرِ** ﴾ [التوبة : ٧١] .

وقال تعالى : ﴿ **وَلْتَكُن مِّنكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنكَرِ وَأُوْلَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ** ﴾ [آل عمران : ١٠٤] .

وبالتالى فهنا واجب على المرأة فى المشاركة فى اختيار من ينوب عنها .

ثانيًا : لا مانع من تولى المرأة مهام عضوية المجالس النيابية وما يماثلها ما دام لها حق الاختيار فلها حق الترشيح .

ثالثا : من حق المرأة تولى الوظائف العامة حتى ولو قيادية ما دامت على علم وعلى قدرة تفوق بعض الرجال فهى أحق منهم بذلك .

ولذلك دور المرأة فى مشاركة المجتمع أمر واجب ودورها فى المشاركة السياسية من أهم هذه الأدوار فلتحافظ عليه .

•• المرأة والمطبخ ••

السؤال:

أنا امرأة متزوجة أجد نفسى فى نهاية اليوم قد قضيت معظم الوقت فى المطبخ وبين الأدوات فهل هذا أمر طبيعى؟

الإجابة:

الاعتدال فى كل شيء هو الطبيعى ما يحدث للمرأة من تضييع الوقت فى يومها غير الطبيعى .

فتجد بعض النساء يقضين ساعات طويلة فى المطبخ ويكون يومهن مثل الغد وهكذا، فبعد فترة طويلة يحدث لهم الملل والضجر من هذا الأسلوب فى الحياة.

ولكى لا تشعر المرأة بالملل فى قضاء وقت المطبخ يمكن اتباع ما يلى:

١- وضع كاسيت أو شيء مهم يُسمع بحيث يستغل وقت المطبخ.

٢- وجود بعض الكتيبات الصغيرة فى المطبخ يمكن الإطلاع عليها بين الحين والآخر فى أوقات بينية حين تقومين بعمل المطبخ.

٣- عمل أكثر من حاجة فى وقت واحد من خلال ترتيب ما يتم عمله وإنجازه سريعا بحيث لا يتم ضياع الوقت الكثير.

٤- تعليم الأولاد كيفية مساعدة الأم فى بعض أدوات المطبخ مثل جمع الأوانى أو المساعدة فى ترتيبها.

٥- أخذ أوقات للترفيه وأعمال أخرى تخرج المرأة من النمطية التى تعيشها.

٦- محاولة المرأة تعلم وجبات غنية بالعناصر الغذائية مع سهولة تحضيرها.

٧- الاهتمام بالكيف وليس بالكم فى إعداد الطعام.

٨- الإرشاد والتوفير فى استهلاك أدوات المطبخ وأدوات إعداد الطعام من صفات المرأة المدبرة.

٩- عدم إشعار الزوج والأبناء بأن المرأة تائهة بين عمل المطبخ ومسئولياتها كأم وزوجة.

•• المرأة واقتصاد البيت ••

السؤال:

نحن أسرة مستواها الاقتصادى ضعيف، فكيف أساعد زوجى فى ترتيب اقتصاد البيت بأسلوب صحيح؟

الإجابة:

المرأة بيدها عصب البيت فهى التى تحدث تناغمًا فى البيت بين الدخل والمصاريف وهى التى قد تحدث خللاً اقتصاديًا واجتماعيًا للأسرة.

فعلى المرأة التى مستواها الاقتصادى ضعيف أن تحافظ على دخل الأسرة، وتتبع هذه النصائح لكى تنظم مصاريفها وهذه النصائح كما يلى:

١- أن تحدد ميزانية للمصاريف الأساسية للطعام فى حدود الدخل.

٢- أن تحاول التجديد فى أنواع الأطعمة ومن نفس الخامات حتى لا يحدث إحساس بالنقص والملل لأفراد الأسرة.

٣- أن تتعلم بعض المهارات مثل الخياطة والتريكو فهذا يوفر مبلغًا كبيرًا للأسرة.

٤- أن تعود الأطفال وتتعود على الإدخار مهما كان الدخل بسيطًا.

٥- أن تقتصد فى شراء الملابس لها ولأبنائها.

٦- أن لا تنظر إلى غيرها فليس السعادة فى المال ولكن السعادة فى الأمن والإيمان.

٧- أن تشكر الله وتحمده وتعلم أن غيرها الكثير لا يجد ما هى فيه.

٨- أن تساعد زوجها على استثمار طاقاته فى أشياء مفيدة تدر دخلاً إضافيًا عليهما.

٩- أن لا تعطل طاقات الزوج باختلاق المشاكل والخلافات فتؤثر على أداء عمله وكذلك على الدخل.

١٠- أن تشعر الزوج بالرضا عن حياتها حتى لا يشعر بالنقص من عدم قدرته على توفير احتياجات الأسرة.

•• كيفية التعامل مع المشكلات الزوجية ••

السؤال:

أحيانا يحدث مشاكل وخلافات بينى وبين زوجى .. ما هو الأسلوب الصحيح فى التعامل مع هذه المشكلات؟

الإجابة:

الطبيعة البشرية ليست ثابتة ولكن متغيرة لتغير الضغوط والظروف والحاجات ولا شك أن الحياة الزوجية ومسئوليات الأسرة والعمل والمجتمع تحتم على الشخص

أن يعيش بعض الضغوط فيتوتر أحد الأطراف والذى يحتاج فى هذه اللحظة أن يلين الطرف الآخر حتى لا يقف أمام هذه الموجه الشديدة ويستمر مركب الحياة الزوجية فى طريقه بأمان.

وفيما يلى بعض النصائح للمرأة حتى تستطيع التعامل مع المشكلات الزوجية:

١- احتسبى الأمر كله لله تعالى فيهون عليك كل عظيم وكل مشكلة.

٢- اكظمى غيظك وتعلمى كيف تقابلين الشدة باللين.

٣- تذكرى حسناته ومواقفه الطيبة وضعيها أمامك أثناء وجود مشكلة.

٤- قابلى الإساءة بالإحسان وزيادة التقرب والود إليه فقد يعود إلى صوابه.

٥- حاولى مناقشة موضوع الخلاف على انفراد بحيث لا يتدخل أى شخص فيزيد الخلاف شدة.

٦- أن يحدث النقاش بعد نهاية المشكلة بشرط الهدوء لأن الانفعال لا يحل مشكلة، وتسويف المشكلة قد يحدث تراكماً يصعب حله فيما بعد.

٧- الحرص على دقة المعلومات والاتهامات التى توجه فى المناقشة لأن الخلل فى هذه المعلومات قد يعقد المشكلة ولا يحلها.

٨- عدم الخروج إلى موضوعات فرعية فى النقاش والتركيز على موضوع الخلاف الفعلى حتى يسهل الحل.

٩- عند نهاية النقاش يجمع ما توصل إليه النقاش على صورة توصيات عملية واجبة التنفيذ.

١٠- صبر كل طرف على الآخر فى إمكانية التنفيذ، فقد يختلف شخص عن الآخر فى رد الفعل والقدرة العملية.

•• مشكلات المجتمع ••

السؤال:

أستفسر منكم عن حدود المرأة فى التعامل مع المجتمع ومشكلاته اليومية؟

الإجابة:

المرأة نصف المجتمع وجزء لا يتجزأ منه ومادامت هى جزءاً من المجتمع فلا يمكن عزلها عن مشكلاته بأى حال من الأحوال فيجب أن تتابع المرأة مشكلات المجتمع ويكون لها دور فيه.

ومن المشكلات الظاهرة فى المجتمع وتحتاج لدور المرأة:

- مشكلة محو الأمية.
- مشكلة البطالة.
- مشكلة الحرب ضد الحجاب.
- مشكلة المرأة المستضعفة فى الدولة.
- مشكلة كثرة الاعتداء على المرأة.
- مشكلة التعليم للفتاة.
- مشكلة اشتراك المرأة فى النواحى السياسية.
- مشكلة محدودية الدخل وأثره على الأسرة.
- مشكلة تتبع أخبار المسلمين فى أنحاء العالم.
- مشكلة الطلاق.
- مشكلات الأبناء وما يؤثر فيهم.

ولذلك يجب أن تقرأ المرأة وتتعلم وتتابع كل ما يحيط بها لأنها المدرسة التى تعلم أبناءها فإن كانت هذه المدرسة غير متعلمة فإنها تخرج جيلاً عنده لا مبالاة جاهلاً بأمور مجتمعه ودينه وغير فعال مع جيله ومجتمعه، وهنا تحتاج المرأة إلى المشاركة الفعالة فى كل مشكلات المجتمع.

رابعًا: المرأة كأم

•• تأخر الحمل ••

السؤال:

أنا امرأة متزوجة منذ خمس سنوات ولم أنجب إلى الآن بالرغم من أن الأطباء يقولون أن الأسباب التى عندى يمكن أن تعالج ولكن مع العلاج قد لايحدث الحمل .. فما الحل؟

الإجابة:

كل نسمة يخلقها الله تعالى تخلق بميعاد وبقدر يعلمه الله تعالى، فهو يرزق من يشاء بغير حساب، وبقدر معلوم والأبناء رزق وهذا الرزق قد يكون لله تعالى حكمة فى منعه، وما أدرانا هل يفيد أم يضر.

فيقول الله تعالى: ﴿إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِندَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ﴾ [التغابن: ١٥].

فإذا تأخر الحمل فلا تحزنى ولا تيأسى من رحمة الله تعالى فرحمته واسعة وقدرته ليس لها حدود.

وما علينا إلا أن نأخذ بالأسباب، الأسباب فى العلاج، والأسباب فى الدعاء إلى الله تعالى، والأسباب فى الهدوء واليقين بأن الله تعالى يرزق من يشاء وقتما شاء.

وما أريد الإشارة إليه هو الاستقرار النفسى والوجدانى لهذا الأمر، لأن الضغط يؤدى إلى التوتر، والتوتر والقلق وكثرة الانفعال السلبى أحيانًا تكون من أسباب تأخر الحمل.

وعدم النظر إلى كلام الآخرين، لأن الآخرين فى كل الأحوال يريدون أن يتكلموا إذا لم ينجبوا يقولون: لماذا لا تنجبون وإذا أنجبتم بنت يقولون: ألا تريدون ولداً وإذا أنجبت ولداً يقولون: ألا تريدون له أخًا، وإذا أكثرتم من الإنجاب يتحدثون أيضاً، فلا تكون رغبتك فى الإنجاب بنية منع كلام الناس ويكون الإنجاب بنية طاعة الله تعالى وأن تكون سببًا فى وجود شخص يعبد الله تعالى، لأنه إذا كانت النية لإرضاء الناس أو الأهل حبط العمل، ولم يتم فيه التوفيق كما يجب.

•• العقم عند المرأة ••

السؤال:

أريد منكم توضيح الأسباب التى تؤدى إلى العقم عند المرأة؟

الإجابة:

الإنجاب من أهم الغرائز التى وضعها الله تعالى فى المرأة حتى يستمر الكون ويتكاثر كل ما على الأرض فجعل الله تعالى هذه الغريزة أيضًا فى كل الكائنات الحية.

ولكن جعل الله تعالى هذه الوظيفة بمشيئته سبحانه فيقول تعالى: ﴿ **يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ (٤٩) أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَن يَشَاءُ عَقِيمًا** ﴾ [الشورى: ٤٩، ٥٠].

فالعقم وارد كما يريد الله، ولكن للعقم أسبابًا يمكن أن نعرضها فيما يلى:

١- وجود خلل بالمبيض لاينجم عنه التبويض بسبب نقص بعض هرمونات الغدة النخامية والغدة الدرقية والغدة فوق الكلوية وتكيس المبيض ويتم علاجه بالأدوية المنشطة للمبيض.

٢- وجود انسداد بقناة فالوب مما لايسمح بلقاء البويضة بسبب وجود التصاقات بالأنابيب ويمكن علاجه بالجراحة.

٣- بسبب عدم ملاءمة إفرازات عنق الرحم أو المهبل للحيوانات المنوية مما يضعف من نشاطها أو يؤدى إلى موتها، ويتم علاج ذلك باستخدام الدش المهبلى بمادة قلوية لتعادل درجة الحموضة الزائدة.

٤- بسبب عيوب فى الرحم بحيث لايستطيع استقبال الحيوان المنوى أو عيوب فى تكوين البويضات وأحيانًا تعالج بزراعة الرحم.

٥- عيوب عضوية أخرى أو أمراض بيولوجية لا تساعد على تكوين الجنين فى الجسم فيتم الحمل ثم الإجهاض.

وفى النهاية لكل شيء حكمة وسبب عند الله تعالى وما نحتاج إليه هو الرضا بقسمة الله تعالى، واليقين أن الله تعالى لايريد بنا إلا الخير، فنصبر ونحتسب ونشكر الله فى السراء والضراء، فيعوض الله علينا من الخير ما لا نعلم ولا نحتسب.

•• بداية الحمل ••

السؤال:

أود أن أعرف منكم كيف يحدث الحمل والبداية الأولى فى تكوين الحمل؟

الإجابة:

يحدث الحمل بأمر الله تعالى ويتضح ذلك فى قوله تعالى: ﴿ **وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ مِن سُلالَةٍ مِّن طِينٍ (١٢) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ (١٣) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ** ﴾ [المؤمنون: ١٢-١٤]

عن ابن مسعود رضى الله عنه عن النبى ﷺ: «**إن أحدكم يجمع خلقه فى بطن أمه أربعين يومًا نطفة ثم يكون فى ذلك علقة مثل ذلك، ثم يكون فى ذلك مضغة مثل ذلك، ثم يرسل الملك فينفخ فيه الروح ويؤمر بأربع كلمات يكتب رزقه وأجله، وعمله وشقى أو سعيد**» رواه مسلم.

وفيما يلى هذه المراحل:

١- مرحلة النطفة: خلال عملية الإخصاب يدخل ماء الرجل فى المهبل ويقابل ماء المرأة فى قناة البويضات (قناة فالوب) ويخترق حيوان منوى واحد البويضة، وبذلك تتكون البويضة الملقحة Zygote وبهذا تبدأ مرحلة النطفة ومعناها اللغوى القطرة، وهذا الشكل الذى تتخذه البويضة الملقحة.

٢- طور العلقة: تستمر الخلايا فى الانقسام والتكاثر بعد مرحلة النطفة وتتصلب ويأخذ الجنين فى اليوم الحادى والعشرين شكلاً يشبه العلقة.

٣- طور المضغة: ويزداد اكتساب الجنين فى تطوره إلى شكل المضغة تدريجيًا من حيث الحجم وينتهى مع نهاية الأسبوع السادس.

٤- العظام: وفى الأسبوع السابع تبدأ الصورة الآدمية فى الوضوح نظرًا لانتشار الهيكل العظمى.

٥- كساء العظام لحمًا: يتميز هذا التطور بانتشار العضلات حول العظام وإحاطتها بها كما يحيط الكساء الفرد.

٦- وتبدأ النشأة الأخرى أى يكتمل النمو ويزداد ويظهر الشعر وتبدأ الحركات وتصبح الأعضاء والأجهزة مهيأة للقيام بوظائفها، وفى هذه المرحلة يتم نفخ الروح.

وهذه المراحل الأولى لتكوين الجنين.

•• تطور الحمل ••

السؤال:

أنا امرأة حامل وأشعر بتغيرات سريعة فى الجنين ولكن لا أعرف الخطوات النمائية ومراحل تطور الجنين، فأرجو التوضيح؟

الإجابة:

سبحان الخالق العظيم لا يعجزه شيء فى الأرض ولا فى السماء، فإذا أردت أن تعرفى قدرة الله تعالى فانظرى إلى الجنين وتكوينه وفيما يلى توضيح لخصائص الجنين فى مراحل الحمل المختلفة:

الشهر الأول: يحدث الإخصاب بعد ١٤ يومًا من اليوم الأول لخروج الحيض:

- بعد عشرة أيام، تغرز البويضة المخصبة فى جدار الرحم.
- فى الأسبوع الثالث، يبدأ أنبوب القلب والنخاع الشوكى ودماغ بدائى والعيون والكلية تتكون.

– بعد حوالى شهر من الإخصاب، يصل طول البويضة إلى حوالى ٥ مم.

الشهر الثانى: يمكن رؤية الذراعين والرجلين والوجه بوضوح وكافة الأجهزة الرئيسية موجودة.

– يبدأ الدماغ فى النمو ويصل إلى حوالى نصف حجم الجسم.

– يصل حجم الجنين فى نهاية الأسبوع الثامن إلى ٣ سم ويزن ٤ جم.

– يبدأ غثيان الصباح.

– يصبح الشديان لينين أما الحلمتان والهالتان والمحيطتان بهما فيصبحان بلون داكن.

– إمكانية إسقاط الجنين واردة لأن المشيمة لم تتطور بشكل كاف.

الشهر الثالث:

– تتشكل قاعدة أظافر الجنين.

– يمكن رؤية أعضاء التناسل.

– يصل حجم الجنين ١٠ سم ويزيد ٣٠ جم.

– يزداد إدرار البول عند الأم.

– تشعر الأم بثقل البطن.

الشهر الرابع:

– تتطور المشيمة ويعوم الجنين فى السائل الرحمى.

– يكون طول الجنين حوالى ٨ سم ووزنه ١٢٠ جم.

– تتطور فروة الرأس.

– يقل الغثيان.

– تحدث آلام متقطعة فى الظهر.

– تحتاج الأم فى هذه الفترة الأغذية الغنية بالبروتين.

الشهر الخامس:

- يحرك الجنين ذراعيه ورجليه بنشاط.
- يمكن سماع نبضات قلب الجنين.
- يصل طوله حوالى ٢٥ سم ووزنه ٣٠٠ جم.
- ينمو الشعر فى كل الجسم.
- تشعر الأم بحركات الطفل.
- تحتاج الأم فى هذه الفترة لتناول الحديد.

الشهر السادس:

- يصل طول الجنين ٣٠ سم ووزنه ٧٠٠ جم.
- تتشكل الحواجب والرموش.
- يتحرك الطفل بشكل أكثر نشاطًا.
- يحدث تورم وانتفاخ فى الكاحلين والرجلين عندالأم، وعليها أن ترفع رجليها باستمرار للتقليل من الاستسقاء.

الشهر السابع:

- يصل طول الجنين إلى ٣٩ سم ووزنه حوالى ١ كجم.
- يبدأ الدماغ بالتحكم بوظيفة الأعضاء.
- لم تتكون الرئتان فى صورتهما النهائية.
- يزداد إدرار البول عند الأم.
- ينصح بتناول الحليب البارد والخضراوات.

الشهر الثامن:

- طول الجنين حوالى ٤٠ سم ووزنه ١,٨ كجم.

– يتطور جهاز السمع والجهاز العضلى والعصبى.

– يحدث للأم تقلصات متقطعة.

– تحتاج الأم إلى الراحة الكثيرة.

– يستطيع الجنين أن يسمع الأصوات.

الشهر التاسع:

– يصل طول الجنين حوالى ٥٠ سم ووزنه حوالى ٣ كجم.

– تتطور وظيفة الرئتين تمامًا.

– الأطراف كاملة.

– تكوين الجنين مكتمل وثقل حركته.

– تبدأ التقلصات القوية عند الأم.

– تشعر الأم بالضغط على معدتها وضيق فى التنفس.

– تكون الأم مستعدة للولادة.

•• كيف يكون الحمل ناجحًا؟ ••

السؤال:

أعلم أن الحمل يحتاج للعناية الشديدة والحرص الدائم، فكيف يتم الحمل بنجاح دون مشكلات؟

الإجابة:

كى يتم الحمل بنجاح ويحقق أفضل النتائج للأم وللجنين يمكن اتباع التعليمات التالية:

١- وقت الراحة:

– تحتاج الأم الحامل إلى وقت من النوم المتواصل يصل إلى ٨ ساعات.

– تجنب الأوضاع الضارة فى الوقوف أو الجلوس وعدم رفع أشياء ثقيلة.

٢ - الملابس:

- تكون الملابس مريحة عند ارتدائها.
- تكون الملابس من القطن.
- الأحذية تكون ذات كعب منخفض.

٣- الرياضة:

- تحتاج لممارسة رياضة المشى.
- القيام بأعمال المنزل الخفيفة.
- ممارسة التمرينات الخفيفة قبل وبعد الولادة.

٤- الغذاء:

- تحتاج إلى وجبات خفيفة وسريعة قد تصل إلى ست وجبات فى اليوم.
- ضرورة تجنب الأغذية الدسمة والمحمرة والتوابل الحراقة.
- التقليل من الشاى والكاكاو والقهوة.
- الحصول على كمية مناسبة من الحليب ومشتقاته.
- تناول الخضراوات والفاكهة.
- وكذلك تحتاج للعناية بالأسنان واللثة.
- والبعد عن التدخين.
- عدم أخذ العقاقير إلا باستشارة الطبيب.
- الهدوء النفسى والعصبى.
- الاستقرار الأسرى والاجتماعى.
- أما النشاط الجنسى للحامل، فيمكن للحامل ممارسة النشاط الجنسى خلال فترة الحمل إلا إذا كانت هناك مشاكل أو أشار الطبيب لتأثير ذلك على الحمل،

ويفضل فى الشهر الأخير من الحمل منع النشاط الجنسى لأن الانقباض فى الرحم قد يزيد ضربات قلب الطفل.

•• تربية الطفل جنينًا ••

السؤال:

سمعت أن تربية الطفل تبدأ وهو جنين فكيف أربى الطفل وهو مازال فى بطنى جنينًا؟

الإجابة:

الجنين جزء من الأم يتغذى من دمها ويعيش فى بيئتها الداخلية الخاصة، ولذلك يتأثر الجنين وهو فى بطن أمه بمؤثرات كثيرة تكون الأم هى السبب الحقيقى فيها ومنها:

١- التغذية: يتأثر الجنين بنوع الغذاء الذى تتناوله الأم.

٢- الأمراض التى قد تصيب الأم.

٣- تعاطى المخدرات والكحوليات والمكيفات أو التدخين.

٤- العقاقير الطبية التى تتناولها الأم الحامل.

٥- الحالة الانفعالية للأم: فالأم كثيرة الانفعال والمتوترة قد تخرج طفلها بهذه الصفات، فنجد الطفل يصرخ بدون سبب، شديد التعصب بدون مبرر، ولكن هذا بسبب انفعال الأم وهو جنين قد أثر على الهرمونات الخاصة بها والتى تنتقل إلى الجنين وتؤثر على استقراره الانفعالى.

٦- العلاقة الحادة بين الزوجين، ومنع الخلافات أو الشجار أو التوتر والانفعال على أمور الحياة، كل ذلك بالطبع يؤثر على الجنين.

٧- اتجاه الأم نحو حملها: فتقبل الحمل يزيد من استقرار الأم وتوافقها مع الجنين مما يساعد على نمو الجنين داخليًا سواء إذا كان جسميًا أو نفسيًا نموًا طبيعيًا.

٨- اتجاه الأم نحو الجنين: وهذا يعنى أن بعض الأمهات نتيجة للضغوط الاجتماعية تتمنى أن يكون جنينها ذكراً وإذا صادف بالكشف أو التحليل وتبين أن الجنين أنثى قد يؤثر على اتجاهها نحو الجنين، وهنا يكون بعض المشكلات العصبية والنفسية التى تتناولها ويكون لها النتيجة الضارة على الجنين.

وبالتالى فكل أم يكون لها دور كبير في تربية طفلها منذ أن كان جنيناً، فتراعى الأمور السابقة حتى يتكامل النمو الصحيح للجنين ويخرج طفلا سوياً يستطيع أن يواجه صعاب الحياة ويحمل مسئولية نفسه ووطنه ودينه، وأن تتذكر الأم دائماً النية من حملها فهل ليقال لها أم أو ماذا تريد من طفلها، فلكل امرئ ما نوى.

•• الاستعداد للولادة ••

السؤال:

أنا امرأة حامل وقد أوشكت على الوضع، فما النصائح اللازمة للاستعداد للولادة؟

الإجابة:

يوجد قبل الولادة بعض الآلام البسيطة وأحيانًا تكون تقلصات قوية ولكن تتذكر الأم الوظيفة السامية التى تقوم بها وهى زيادة الجنس البشرى فرداً يعبد الله ويوحده ويسبحه وتنوى به خيراً حتى تثاب على كل فترة تعيشها فى الحمل، وحتى تصبر على ما يحدث أثناء الحمل والولادة.

وتبتعد الأم عن حمل الأشياء الثقيلة، وكذلك تبتعد عن الاضطرابات النفسية والمشاكل العائلية، لأن ذلك يؤثر عليها وعلى الجنين، وتحرص على الطعام المثالى والمناسب دون إفراط أو تفريط، وتمارس بعض التمارين الرياضية التى تساعدها على الولادة بسهولة.

وتستشير متخصصين حتى يمكن الوقاية من المضاعفات التى تحدث فى نهاية الحمل وبداية الولادة.

•• يوم الولادة ••

السؤال:

أود أن أعرف منكم النصائح اللازمة للأم في يوم الولادة بما يخدمها ويخدم وليدها؟

الإجابة:

يبدأ المخاض وهو انقباض الرحم لدفع الجنين إلى الخارج وتوجد ثلاث مراحل للمخاض.

المرحلة الأولى من المخاض: وتصل فترتها من ٨-١٢ ساعة فى البكر ومن ٤-٦ ساعات فى التى قامت بالولادة من قبل، ويحدث فيه الاتساع الكامل لعنق الرحم ١٠ سم.

المرحلة الثانية: الولادة الفعلية ومدتها قد تصل إلى ٤٣ دقيقة فى البكر، ومن ١٠-٣٠ فى التى قامت بالولادة من قبل وهى مرحلة خروج الجنين.

المرحلة الثالثة: مرحلة خروج المشيمة ومدتها من ١٠ -٢٠ دقيقة. وفيما يلى بعض النصائح الخاصة بكل مرحلة:

المرحلة الأولى: مرحلة توسع عنق الرحم ينصح بما يأتى:

- عدم الشد لأسفل البطن.

- التنفس بصورة عميقة.

- النوم على الجانب الأيمن أو الأيسر.

- يفضل عدم الصراخ لأن ذلك يرهق الأم.

المرحلة الثانية : مرحلة الولادة الفعلية:

يجب أخذ شهيق عميق ثم الدفع إلى أسفل أثناء التقلصات الرحمية مثل: الشد عند حمل شيء ثقيل أو التبرز، ثم أخذ نفس عميق بين التقلصات.

مع الحرص على عدم التقلب المستمر على السرير بل يفضل النوم الصحيح.

فى المرحلة الثالثة:

عند ظهور آثار انفصال المشيمة وتدفق سريع بالدم يقوم الطبيب بسحب الحبل السرى، فيمكن مساعدته بالشد إلى أسفل، ثم يقوم الطبيب بمساج للرحم لمساعدته على الانقباض.

ولتعلم الأم أن التعب هذا فى سبيل الله، فلتصمد ولتحتسب ولتستعين به سبحانه وتعالى، فهو نعم المولى وهو على كل شىء قدير.

•• الأمومة فى أولى لحظاتها ••

السؤال:

ماهى واجبات الأم فى أولى لحظات الأمومة تجاه نفسها ووليدها؟

الإجابة:

تحتاج المرأة إلى لحظات تقف فيها مع نفسها لتحولها إلى وظيفة أخرى وهى وظيفة الأم.

فالأمومة معنى جميل يمكن للأم أن تنسى تعب الحمل والولادة، ولذلك تحتاج الأم لبعض المهام بعد الولادة:

١ـ أن تحمد الله تعالى على ما رزقها من حيث لا تحتسب.

٢ـ أن يكون عندها التقبل لكل أحداث الولادة.

٣ـ أن تهيئ نفسها لاستقبال وليدها بالفرح والبشر.

٤ـ أن يكون لديها المعلومات الكافية للتعامل مع الوليد الجديد.

٥ـ أن تبتعد عن الشد العصبى والانفعال.

٦ـ فى حالة وجود الوليد بغير ما يتوقع الجميع لاتتأثر، فكل من حولها لايستطيع أن يخلق حشرة أو أى كائن.

٧- أن تحرص على نظافة نفسها ووليدها.

٨- تأخذ وليدها فى صدرها فإن ذلك يشعره بالأمن لأنه يتعرف على ضربات قلبها.

٩- أن تقوم بإرضاع الوليد بعد فترة يحددها الطبيب حسب حالتها الصحية.

١٠- ألا تسمح لأحد أن يقبل الوليد فى البداية لأنه سهل الإصابة بالعدوى والبكتريا.

١١- الاختيار الأفضل لاسم الوليد.

١٢- العزم على تربيته التربية الإسلامية الصحيحة.

١٣- العناية بملابسه والمكان الذى يكون فيها أولى لحظات الولادة.

١٤- إبعاده عن مصادر الهواء المباشر.

١٥- عدم تعريض الوليد للضوء المفاجئ.

١٦- أن يكون الوليد بعيداً عن الأصوات المزعجة.

١٧- عدم إشعار الأطفال الآخرين بالغيرة من الوليد بسبب تركيز الاهتمام بالوليد مع إهمالهم الكامل.

١٨- الفحص والمتابعة عند طبيب أطفال حتى يكون الوقاية أفضل من العلاج.

•• طبيعة المرأة بعد الولادة ••

السؤال:

هل يحدث تغير فى طبيعة المرأة بعد الولادة عما قبل الولادة؟

الإجابة:

بعد الولادة يحدث للأم بعض التغيرات الفسيولوجية والجسمية ولذلك تحتاج للعناية الكاملة بنفسها بعد الولادة وتبدأ هذه العناية بما يلى:

- المحافظة على النظافة الخاصة.

- التغذية الصحيحة والكاملة.

- ممارسة التمارين بأنواعها المختلفة.

حيث تحتاج المرأة لممارسة الرياضة وذلك لتقوية عضلات الحوض التى تتأثر فى فترة الحمل ومراحل الولادة، وهذه العضلات تقع أسفل الوركين فى الوسط وتقوم بدعم المثانة والرحم والأمعاء بشكل جيد، وإن مخارج هذه الأعضاء الثلاثة تمر من خلال العضلات، وبإمكانك أن تشعرى بها عند منعك للغازات الباطنية من الخروج وعند إيقاف إخراج البول.

ويمكن الاستفادة من هذه التمارين كما يلى:

١- قدرة أكبر على التحكم فى إخراج البول.

٢- التقليل من دخولك إلى المرحاض خلال اليوم.

٣- تحسن عملية التبرز عندك.

وبالتالى فطبيعة المرأة بعد الولادة تختلف عما قبل الولادة فتحدث تغيرات بيولوجية بسبب تكوين اللبن فى الثدى والذى يحتاج إلى غذاء صحى ومتكامل ونظيف، ولنعلم أن هذا الغذاء الذى تتناوله الأم هو الذى يترجم ويكون اللبن الذى يتناوله الطفل. ويفيد إذا كان الغذاء الذى تتناوله الأم مناسبًا لصحتها وصحة الوليد فيحدث نمو طبيعى للوليد، وحماية للأم المرضعة.

•• صحة المرأة بعد الولادة ••

السؤال:

كيف تحافظ الأم على صحتها بعد الولادة؟

الإجابة:

فيما يلى بعض النصائح الخاصة بالأم لتحافظ على صحتها:

١- تحتاج الأم إلى الراحة بقسط كبير فى أول أسبوع من الولادة.

٢- أخذ الحمام مباشرة بعد الولادة.

٣- تناول غذاء يحتوى على البروتينات مثل اللحوم والأسماك والجبن والبيض والحليب، وكذلك الفيتامينات والمعادن والخضراوات والفواكه.

٤- تشجيع الأم على الحركة بأسرع مايمكن بعد الولادة بست ساعات.

٥- معالجة الإمساك حتى لايكون الضغط فى عملية التبرز مؤثراً فى حدوث هبوط فى الجهاز التناسلى أو حدوث بواسير.

٦- إجراء تمارين رياضية حتى تعود العضلات إلى وضعها الطبيعى.

٧- إجراء الفحص الطبى الشامل لمعرفة طبيعة الرضاعة والضغط والوزن الطبيعى واستخراج العقاقير.

•• كيف تعتنى المرأة بنفسها ووليدها؟ ••

السؤال:

كيف تعتنى المرأة بنفسها ووليدها فى المراحل الأولى بعد الولادة؟

الإجابة:

بعد الولادة سوف تبدأ الأم بفقد وزنها وتعود إلى وزنها السابق قبل الحمل، وذلك مع نهاية الأسبوع السادس وتحتاجين إلى المحافظة على صحتك والعناية بوليدك فى نفس الوقت، ويحتاج ذلك إلى ما يلى:

- النظافة المستمرة.

- الحفاظ على درجة حرارة الغرف منتظمة ودرجة الحرارة المناسبة حوالى ٢٠ْم، ويجب أن يكون الهواء نقياً والتهوية جيدة، ولاينصح بالتعرض للهواء المكيف أو التدفئة الحرارية.

- وإذا كانت كمية الحليب غير كافية للعناية بطفلك يمكن استشارة طبيب ويمكن معرفة ذلك من خلال الأعراض التالية:

١- إذا كان وزن طفلك غير طبيعى.

٢- إذا ترك طفلك حلمتك بسرعة.

٣- إذا حدث لطفلك بعض الأعراض المرضية.

٤- إذا كان طفلك ينام ساعات طويلة.

وإذا حدث وكانت كمية اللبن قليلة يمكن اتباع ما يلي:

- وضع طفلك على ثديك مدة ٢٠ دقيقة.

- لا تعطى طفلك زجاجة الحليب إذا كنت تخططين لإرضاعه من صدرك.

- حاولى الاسترخاء وتناولى كميات كافية من الطعام والسوائل.

•• كيفية عناية المرأة بجمالها ••

السؤال:

كثيراً ما تهمل المرأة جمالها بعد الولادة، فما تأثير ذلك عليها وعلى الحياة الزوجية؟

الإجابة:

تحتاج المرأة لتعود إلى حيويتها وجمالها وشكلها الطبيعى أن تحافظ على الغذاء الصحيح، والوقاية من أمراض الولادة والمحافظة على التمرينات الرياضية التى تعيد جسمها لوضعه الطبيعى ومن هذه التمرينات:

١- **تمرين يساعد على شفاء منطقة الحوض**: استلقى على ظهرك، اثنى ركبتيك بحيث تلمس قدماك الأرض، اتركى ذراعيك مسترخيتين على كل جانب، ارفعى منطقة الخصر وعدى إلى ستة، ثم عودى إلى الوضع السابق واسترخى.

٢- **تمرينات لمنطقة البطن للمرونة**: استلقى على ظهرك واثنى ركبتيك بحيث تلمس قدماك الأرض، ارفعى رأسك محاولة لمس الركبة بيديك الاثنتين واستلقى ببطء.

٣- **تمرينات لعضلات البطن**: استلقى على ظهرك وارفعى قدميك قليلا وامسكى بأرجل السرير بقوة، اثنى ركبتيك ببطء وارفعيهما لأعلى مع الزفير، ثم ارجعى إلى الوضع الأول مع عملية الشهيق.

٤- **تمرينات لعضلات البطن والرجلين**: استلقى على ظهرك ارفعى رجلاً واحدة لأعلى حتى تكون ٩٠° ثم غيرى الوضعية بالرجل الأخرى ويمكنك رفع الرجلين الاثنتين معًا.

٥- **تمرينات لعضلات البطن والعظام الخلفية**: استلقى على ظهرك واثنى ركبة وارفعيها باتجاه الصدر مع مسكها بقوة بذراعيك وشدى المنطقة الخلفية والبطن واضغطى للأسفل باتجاه الأرض ثم أنزلى رجليك واعملى نفس الشيء بالأخرى.

٦- **تمرين الفخذ والمنطقة الخلفية**: استلقى على ظهرك، مدى ذراعيك كل واحدة باتجاها، ارفعى إحدى الرجلين بشكل عمودى، واثنيهما حول الجسم لتسمحى لإصبعى رجليك الكبيرتين أن تلامسا الجهة الأخرى من الأرض، وذلك فى عملية الزفير وأعيدى رجليك إلى وضعهما الأول، أثناء الشهيق غيرى القدم وكررى ٤ مرات لكل رجل.

٧- **تمرينات لتخفيف الخصر**: استلقى على ظهرك، اثنى ركبتيك ومدى كل قدم باتجاه الخصر واخفضيهما، لا ترفعى كتفك عند إنزال الركب، استرخي وكررى ١٠ مرات.

٨- **تمرينات الخصر**: قفى ثم افتحى رجليك باتساع مستوى الكتف، ضعى يدك اليسرى على جهة خصرك الأيسر، ارفعى يدك اليمنى، وحركيهما فوق الرأس مع ثنى الخصر إلى اليسرى كررى ٤ مرات وغيرى الذراع.

٩- **تمرينات استعادة الحيوية**: قفى مع ضم الساقين ارفعى ذراعيك للأمام مع عملية الشهيق، احنى ظهرك، وركبتيك قليلا، مرجحى ذراعيك للخلف مع عملية الزفير، عودى إلى وضعك الأول وكررى من ٦ إلى ٧ مرات.

مع ملاحظة إذا حدث أى مضاعفات فى أحد التمارين يجب استشارة الطبيب المعالج.

ولتحرص الأم أن تظهر بنفس جمالها قبل الولادة ولا تهمل العناية بمظهرها الشخصى بحجة أنها مشغولة بالمولود ولا تطغى مهمة على مهمة أخرى.

•• تنظيم النسل ••

السؤال:

لقد رزقنى الله تعالى بطفل، فهل تنظيم النسل يساعدنى أو فيه شىء من الحرام، وما أهميته لى وللطفل؟

الإجابة:

يوجد اختلاف كبير بين تنظيم النسل وتحديد النسل، فتنظيم النسل لا حرمة فيه ولكن بشرط النية فى السبب الذى من أجله تنظيم النسل، فإن كانت نيتك أن تمنعى ما يمكن أن يحدثه الله تعالى فهذا حرام، أما لو كانت نيتك هو حسن تربية الطفل وإتاحة الفرصة للعناية به، بالإضافة إلى المحافظة على صحتك وعدم الضرر بها، وكذلك لظروف الوالدين المادية التى لا تستطيع تحمل مصاريف أطفال متتابعين فيحدث خلل فى العناية بهم، فإن كانت هذه هى أسباب تنظيم النسل فهى حلال بل تعد واجبة.

أما تحديد النسل فهو حرام لأنك لا تعلمى هل فى الإنجاب الخير أم فى عدم الإنجاب ولايجب أن تتدخلى فى الإرادة الربانية بأى حال من الأحوال.

أما أهمية تنظيم النسل فهى كثيرة منها:

١- المحافظة على صحة الأم وعدم استهلاكها.

٢- العناية الكاملة بالطفل ويستطيع الأخذ بحقه من العناية والرعاية من الأم والأب.

٣- لايحدث الغيرة الشديدة بين الأطفال المتقاربين فى السن.

٤- لايكلف الأب التكاليف أكثر من طاقته التى أحيانًا تحدث الخلافات والمشكلات الأسرية.

•• المرأة وتربية الأبناء ••

السؤال:

ما المهارات اللازمة للمرأة حتى تقوم بتربية أبنائها على أحسن وجه؟

الإجابة:

تربية الأبناء تحتاج إلى صبر ومجهود كبير وخاصة من الأم لأنها أكثر احتكاكًا ومعايشة لأولادها، وبالتالى لكى تقوم الأم بدورها الصحيح فى تربية أولادها عليها مايلى:

١- أن تخلص العمل لله تعالى لأن هذا المجهود إذا ضاع وكان لأهداف أخرى كان خسارة فى الدنيا والآخرة، ومادام العمل لله تعالى فيحتاج الجد والإتقان، وبالتالى يكون فيه التوفيق والسداد من المولى عز وجل.

٢- استشعار أهمية التربية: فالتربية ليست بأمر بسيط ولا تكون بالفطرة كما يعتقد البعض، ولكن التربية الحسنة هى الدعائم التى يبنى بها شخصية الأبناء وهى الحصن الذى به يواجهون صعوبات الحياة، ولذا فاستشعار أهمية التربية من أهم الأمور فى القيام بعملية التربية الصحيحة.

٣- الحرص على أن أكون قدوة صالحة فى المنزل من خلال النظافة والنظام والحرص على الطاعات والعبادات واختيار الألفاظ والكلمات، فالطفل فى السنوات الأولى من عمره يقلد الأفعال والسلوكيات والألفاظ من غير توجيه أو كلام.

٤- الحرص على البحث عن الجديد فيما يساعد فى تربية الأبناء مثل القراءة، والمطالعة والبحث والجد فى طلب المعلومة وسؤال أهل التخصص فى المجالات التربوية وحضور الندوات والمؤتمرات التى تناقش موضوعات التربية، وأحاول أن أدمج بين ما هو نظرى وما هو عملى.

٥- معرفة خصائص كل مرحلة وطبيعة نموها تتيح لى الفرصة للتعامل مع كل الأبناء على قدر عقولهم.

٦- معرفة الحاجات الخاصة بكل مرحلة والطرق الصحيحة لإشباعها.

٧- معرفة المشكلات التى قد تعوق الأبناء وطرق حلها.

٨- استخدام الثواب أفضل من العقاب فى تربية الطفل صغيراً.

٩- بناء شخصية الطفل على الثقة بالنفس، والاعتماد على النفس والاجتماعية، ومعرفة حقوقه وواجباته، وكيف يعطى لكل ذى حق حقه.

١٠- التجديد فى التعامل والأنشطة والعمل على الترفيه والرحلات والخروج عن مألوف الأسرة بين الحين والآخر.

•• المرأة بين الأبناء والزوج ••

السؤال:

كيف يحدث للمرأة المواءمة بين واجباتها نحو زوجها ونحو أبنائها؟

الإجابة:

تتعدد مسؤوليات المرأة فى نفس اليوم، فقد تكون زوجة وتكون أمًا وتكون عاملة وتكون ربة بيت وتكون ابنة لآباء وتكون جارة وتكون أختًا وتكون داعية إلى الله تعالى.

فإذا ارتضت المرأة بكل هذه المهام فيجب عليها أن تعطى كل ذى حق حقه ولا يطغى الاهتمام بأمر على حساب الآخر، فتعطى للزوج حقه، ثم الأبناء، وعليها بر والديها ومساعدة أخواتها، والإحسان إلى جيرانها والدعوة إلى ربها، ولكن بالقدر الذى تستطيع أن تعطى للجميع بحيث لايكون فيه إفراط أو تفريط فى أحد الجوانب.

ولكى تقوم بهذه المهام تحتاج لبعض المقومات والمهارات منها:

١- التوكل على الله تعالى والاستعانة به سبحانه.

٢- اكتساب العديد من المعلومات الثقافية والتربوية فى فن التعامل مع المواقف والمشكلات.

٣- تنظيم الوقت وإعطاء كل شىء حقه حسب أولويته.

٤- عدم إضاعة الوقت فيما لايفيد مثل الإعلام الفاسد أو جلسات صديقات السوء.

•• المرأة العصبية ••

السؤال:

أنا امرأة وأم لثلاثة أبناء.. فى كثير من الأوقات أكون عصبية لأقل الأسباب، وأشعر أحيانًا بأن لهذه العصبية أضرارًا، فكيف الخلاص من هذه المشكلة؟

الإجابة:

يقول الرسول الكريم ﷺ : «**ليس الشديد بالصرعة ولكن الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب**» متفق عليه.

وعندما جاء أحد الأفراد إلى رسول الله ﷺ وقال: أوصنى «**فقال: لا تغضب** وكرر مرارًا **فقال: لا تغضب**».

لأن الغضب من مداخل الشيطان وإذا غضب المرء لايستطيع أن يتحكم فى نفسه أو أعصابه، وهنا يحدث التوتر والعصبية فى الكلام والأفعال، ولايمكن أن يتحكم فيما يحدث منه فى هذه اللحظات، ولذلك فالعصبية وسرعة الغضب أكثر العادات السيئة التى تؤثر على الشخص نفسه وعلى أفراد الأسرة جميعًا وخاصة الأولاد، فيشعرهم بعدم الأمان وغالبًا ما يكتسبون هذه الصفة وتكون بالنسبة لهم عادة أيضًا.

أما نتيجتها على الزوج والحياة الزوجية فكثيراً ماتحدث الخلاف والفرقة والمشاكل الأسرية لأن وقت الانفعال والعصبية لايحدث تفاهم أو إنصات، وبالتالى تخرج أشياء ليس لها حسبان ولا يعرف نتيجتها ومداها، إلا بعد الهدوء من الانفعال فيقول الشخص لنفسه: هل أنا حدث منى كذا وكذا.

لأنه طبعًا أثناء العصبية لايدرك مايقول وما يفعل، وبالتالى يحذرنا الرسول ﷺ من الغضب وشدة الانفعال.

وأوصانا بالهدوء والسكينة والرزانة والوقار والوداعة والحلم والعقلانية فى التعامل مع الأمور، وقبل أن نثور وننفعل على أمر ما نركن إلى أنفسنا لحظات ونقول أى ذكر لله تعالى حتى نبعد الشيطان، ثم نفكر فى أول كلمة نقولها وهنا

نجد الانفعال والعصبية تحولت لطاقة إيجابية لحل الموقف، بدلا من أن تتحول إلى ثورة تشعل الموقف ولا تصل إلى حل واقعى.

ولذا على الأم العصبية أن تغير من هذه الصفة سريعًا ويكون هذا بالتدريب والتدريج وتعتاد الحلم والأناة فى التعامل مع كل المواقف والأحداث.

•• المرأة بين العمل والأبناء ••

السؤال:

كثيراً ما أصاب بالحيرة بين واجبى نحو عملى وواجبى نحو أبنائى، فالعمل يرهقنى والمواصلات تأخذ وقتًا كثيراً منى، فكيف أستطيع التوفيق بين العمل وأبنائى؟

الإجابة:

لاشك أن لكل عمل ضريبة ولكل فرد مجهودًا يستطيع أن يبذله، فإذا أرهقت المرأة فى عملها أثر على أدائها مع أطفالها، ولذا فالعمل يؤثر على طبيعة شخصية الأبناء وسلوكهم فى بعض الأحيان، وفى الأحيان الأخرى قد يصيبهم باللامبالاة، وفى دراسة قامت بها الدكتورة بثينة قنديل كان الهدف منها المقارنة بين أبناء الأمهات المشتغلات وغير المشتغلات من حيث بعض نواحى شخصيتهن وقد انتهت الدراسة إلى النتائج التالية:

١- تكيف أبناء المشتغلات يقل كلما زاد غياب الأم اليومى عن خمس ساعات.

٢- للمستوى الاقتصادى والاجتماعى أثره على تكيف الأبناء عندما تكون الأم مشتغلة وكلما ارتفع المستوى كان التكيف أفضل.

٣- درجة تعليم الأم ليس له أثر فى تكيف الأبناء إذا قارنا بين أبناء الأمهات المشتغلات اللائى نلن تعليمًا متوسطًا وتعليمًا عاليًا، ولكن الأثر واضح عندما نقارن بين الأمهات المتعلمات واللائى لم ينلن أى قسط من التعليم، أى أن تأثير تعليم الأم على الأبناء لا يتضح إلا عندما تتباين المستويات التعليمية للأمهات تباينًا شديداً.

٤- لم يظهر البحث أن لنوع الأم البديلة تأثيراً على تكيف الأبناء، فلا يوجد فرق بين الأطفال الذين كانوا يتركون فى رعاية الأقارب وأولئك الذين كانوا يتركون فى رعاية الخدم.

ولذا لكى توفق الأم بين العمل والأبناء يجب أن تبعد عن الأنانية وحب الذات واحترامها للعمل على حساب الأبناء، وإن كان لابد للعمل فيجب إعطاء كل ذى حق حقه وعدم التركيز فى جانب على حساب الآخر. ومحاولة التوازن بين واجبات العمل بقدر الإمكان مع الحفاظ على الواجبات نحو الأبناء فى كل الأحوال، فالأبناء ثروة لا يعادلها مال، وقوة إذا ضعفت أو اضطربت لايمكن تعديلها بكل ما تملكين من مال.

•• المرأة الأرملة ••

السؤال:

أنا امرأة توفى زوجي وعندى منه ثلاثة أبناء، فكيف أكون لهم أمًا وأبًا، وهل عندما أتزوج يكون هذا صالحًا لهم أم يكون مشكلة؟

الإجابة:

فى كثير من الأحيان يظلم المجتمع المرأة الأرملة وينظر إليها بحتمية أن تكون وفية لزوجها، وقمة الوفاء للزوج ألا تتزوج بعده أبداً.

وهنا تحدث المشكلات والاضطرابات فلا تستطيع المرأة أن تكون أمًا وأبًا فى نفس الوقت، ولا يوجد عندها القدرة والطاقة والصبر أن تعيش بدون رجل.

أما الاقتراح النفسى والتربوى لهذه الأرملة إن كانت صغيرة السن وتريد أن تتزوج، فلا ترفض من ترضى منه خلقه ودينه فإنه يكون لها درعًا حامية ويكون للأبناء أبًا حنونًا عالمًا بطبيعة الولد عندما يدخل فى سن المراهقة.

فالأولاد فى بداية المراهقة يحتاجون رجلاً يعبرون لهم عن ما يجول بخاطرهم فى أمور لايستطيعون أن يحدثوا بهم أمهم مهما كانت العلاقة.

وهنا يكون الزواج مهمًا ولكن بشرط صفات الزوج التى لا تضرك أو تضر أولادك.

أما إذا كانت الأم كبيرة فى السن وأولادها قد مروا جميعًا من مرحلة المراهقة وحدث استقرار أسرى فإنه من الأحرى أن تتفرغ لهم الأم وإن لم يكن هذا فرضًا فمن حقها الزواج حتى آخر لحظة فى عمرها.

ولكن إن استطاعت أن تعيش لأولادها فخير طريقة لكى تكون لهم أمًا وأبًا أن تصاحبهم وتجعل الحوار بينهم فيه ود وصداقة وشىء من الشدة الحنونة التى توجه ولا تنفر، وأن تبحث عن حاجاتهم ودوافعهم، وتعرف طبيعة كل مرحلة تتعامل معها وتخاطب كل واحد منهم على قدر عقله.

وهنا تكون لهم الأم كل شىء وتستطيع تحقيق دورها معهم بنجاح.

•• المرأة الموهوبة ••

السؤال:

أختى التى تصغرنى لديها العديد من القدرات الأدائية والتصميمات الفنية .. فى حين أننى لا أستطيع أن أقوم بمثل هذه المهام، ما السبب فى ذلك؟

الإجابة:

قد تختلف امرأة عن الأخرى فى القدرات والمهارات ولكن إذا بحثت المرأة فى نفسها سوف تجد فيها مايميزها عن غيرها حتى يتكامل الكون.

ولكن بعض النساء قد ميزها الله تعالى بالعديد من القدرات والمهارات حتى أصبحت موهوبة، فهذا فضل الله يعطيه من يشاء، وهذه النوعية من النساء تحتاج إلى تنمية الموهبة عندها ورعايتها لأن الموهبة إذا لم تنم ماتت.

أما السيدة التى تسأل عن سبب وجود هذه الموهبة عند أختها، فهذه حكمة ربانية وعليك بالتنقيب عن الجوانب الإيمانية فى حياتك فسوف ترين أنك قد تتميزين عن غيرك بقدر من الجد والاجتهاد والصبر والمثابرة.

واعلمى أن كل شىء بقدر ومقدار يعطيه الله تعالى لمن يشاء وقتما شاء، فنحمد الله تعالى على كل حال.

خامسًا: المرأة المسنة

•• استعداد المرأة لمرحلة انقطاع الطمث ••

السؤال:

أنا امرأة فى الخامسة والأربعين من عمرى أشعر بقرب مرحلة اليأس فكيف أستعد لهذه المرحلة؟

الإجابة:

دخول المرأة لمرحلة اليأس ليس بالأمر العسير وليس هو مشكلة فى حد ذاته، ولكن بعض النساء من الشد العصبى قبل هذه المرحلة وللخوف الشديد منها يحدث لهن العديد من المشكلات النفسية والجسمية، فللأسف تمثل كلمة سن اليأس عند كثير من النساء رمزاً خالداً لسقوط الأنوثة وفقدان القدرة على العطاء بل وأحياناً انتهاء الحياة لها كزوجة وإنسانة.

ولاشك أن هناك عوامل يمكن أن تساند المرأة وتساعدها على عبور هذه المرحلة وقهر تلك المحنة إذا كانت ستمثل لها بالفعل محنة ومن أهم تلك العوامل:

- درجة وعى وثقافة المرأة وتفهمها لأبعاد تلك المرحلة وعلمها المسبق بالتطورات النفسية والجسمية والتى يمكن أن تصاحبها خلال تلك الفترة الانتقالية.
- الحالة النفسية المستقرة والتى تتمثل فى الإحساس الشديد بالأمان ومايمكن أن يبنى عليه من ثقة واطمئنان.
- استمرار المرأة فى نشاطاتها المعتادة سواء فى المنزل أو العمل أو فى هواياتها الخاصة أو الرياضيات التى تزاولها، فذلك يزيد من شعورها بالاستقرار والثقة وأنه مازال لديها الكثير لتعطيه.

•• طبيعة التكوين الجسمى والعصبى فى مرحلة انقطاع الطمث ••

السؤال:

ما طبيعة التكوين الجسمى والعصبى فى مرحلة انقطاع الطمث؟

الإجابة:

لاشك أن كل مرحلة من مراحل النمو فيها تغيرات جسمية، فكما حدث تغير هرمونى فى مرحلة البلوغ وصاحبه بعض التغيرات الجسمية والنفسية، فقد يحدث فى مرحلة انقطاع الطمث بعض التحولات الهرمونية التى تصاحب هذه الفترة، وهى الانخفاض فى نسبة هرمون الأستروجين وانقطاع الحيض مع فقدان القدرة على الإنجاب، كل هذا قد يؤدى إلى بعض المضايقات النفسية والعصبية التى قد تتطور إلى أعراض مرضية من أشهرها:

- الشعور السريع بالتعب والإرهاق والإجهاد.
- العصبية والنرفزة واضطراب النوم.
- فقدان الشهية وعدم الرغبة فى القيام بأى عمل حتى لو كانت أعمالاً روتينية.
- التوتر والقلق النفسى الذى قد يتزايد ويصل إلى حد الاكتئاب.
- بعض السيدات يعانين خلال هذه الفترة من زيادة الشكوك والوسوسة.
- حوالى ٥٠٪ من النساء على الأقل يصيبهن اضطراب فى الأوعية الدموية والدورة الدموية مما يتسبب فى الشعور بالارتفاع فى درجة الحرارة، ثم يعقب ذلك الشعور بالبرودة، ولاشك أن حدوث هذه النوبات الحرارية يزيد من إحساس المرأة أن شيئًا غير طبيعى يحدث لها بل وتكون تلك النوبات هى مشكلتها الأساسية خلال تلك الفترة.

•• العلاقات الزوجية بعد انقطاع الدورة الشهرية ••

السؤال:

ما مدى تأثر العلاقات الزوجية بسبب انقطاع الدورة الشهرية؟

الإجابة:

العلاقة الزوجية بناء يتكون عبر السنين ويدعم بالخبرات والمواقف والأحداث، فإن كان البناء قويًا ومتماسكًا فلن يستطيع أن يؤثر فيه ما يستجد على هذه الحياة.

ومن الطبيعى أن تشعر المرأة فى هذه المرحلة بصدمة خفيفة عندما تشعر بأنها على أبواب سن اليأس، ويجدر بها ألا تقلل من شأنها فى هذه المرحلة، فأعمال النساء لا تنتهى جنسيًا عند بداية تلك المرحلة، ويمكن اعتبارها مرحلة نشاط وحيوية، فالتقدم أكثر فى السن يعنى عند الناجحين مكانة أسمى، بما يمثل من زيادة وتراكم فى الخبرة بفعل التجارب العديدة التى مرت أثناء الحياة خلال الأعوام المنصرمة.

أما بالنسبة للعلاقات الجنسية فهى لا تتحدد بعمر معين، فالمرأة فى هذه السن تستمتع بهذه العلاقة كما فى السابق، ولا يتغير شيء سوى انقطاع الطمث، لذا فإن اعتقاد المرأة بأن دورها انتهى، ولابد لها من الكف عن ممارستها هو اعتقاد خاطئ، فالعديد من النساء تزداد علاقتهن بأزواجهن فى هذه المرحلة، إذ ينتفى خوفهن من الحمل الذى كان يسيطر عليهن قبلا.

العامل النفسى:

العامل النفسى عند المرأة فى هذه المرحلة هو الأهم فى عملية الوصال، وليست كل أيام الشباب بأجمل من هذه الأيام التى ربما تكون أجمل وأروع، فالعاطفة ستكون ناضجة فى هذه السن، ويكون للحب طعم آخر أكثر عمقًا وأشد وقعًا، وسينعكس ذلك على العلاقة الجسدية، فلا تتصف بالتهور أو بعلاقة عابرة، ولكنها ستبقى متصلة بالعاطفة والهدوء والطمأنينة. فى هذه المرحلة ستختلف المرأة الناضجة عن المراهقة، فبحكم تجاربها صارت تعرف وتشعر بصدق العاطفة، وتعرف لغة الجسد بشكل أفضل، وستكون هذه المرحلة بداية حياة جنسية جديدة ملائمة لتطور عاطفتها ورغبتها فى ممارسة الحب.

الحياة الجنسية ستبدأ بنمط جديد لايقل رونقًا عن النمط السابق، وهذا لايعنى الانجراف والإفراط فى الجنس، بل الدعوة إلى إيجابية التعامل معه، وإلى جانب فعل الاعتدال المناسب لهذه المرحلة وأهم من ذلك الثقة بالنفس.

•• المرأة ودورها نحو أبنائها الكبار ••

السؤال:

أنا امرأة قاربت على الستين من عمرى ولى أبناء كبار، ولكن هذا الجيل يختلف عنا، فكيف يحدث توافق ومسايرة بينى وبينهم؟

الإجابة:

يوجد لدى بعض النساء اعتقاد خاطئ بأن الأبناء لم يكبروا ولا يتغير أسلوبها معهم، وذلك لأن الأم ترى الأبناء أمامها ومازال شريط الحياة يمر سريعًا وهم ينمون يومًا بعد يوم، ولكن لا تعتقد أنهم كبروا بهذا القدر، فماذا يحدث؟

يحدث أنها تعاملهم وهم كبار على أنهم صغار فيحدث الاختلاف بينهم فى الرأى وفى تقبل الأسلوب، ولذلك على الأم أو المرأة أن تراعى هذه التوجيهات فى حالة تعاملها مع أبنائها الكبار:

١- أن تفهم المرحلة التى يمر بها الأبناء وتعرف خصائصها وخاصة مرحلة المراهقة فلا تعامل المراهق على أنه طفل بأى حال من الأحوال.

٢- أن تعطى كل واحد حقه ولا تفضل بعضهم على بعض.

٣- أن تفهم شخصية كل واحد وتعرف المدخل الذى يمكن الدخول منه.

٤- أن تحترم خصوصياته لأن الكبار وحتى الصغار يحتاج كل واحد منهم أن يشعر بالأمان على خصوصياته.

٥- لاتفرط فى توجيه الكبار والحرص عليهم كأنهم صغار لأن ذلك يسبب الملل لهم.

٦- أن يحدث بينهم حوار مفتوح يعرض كل طرف مشاكله وآراءه.

٧- أن تحترم رأيهم وتأخذ به فى كل أمور المنزل.

٨- أن تحترم أصدقاءه وإذا حدث خطأ لا يكون التوجيه على الملأ.

٩- تُفضل علاقة الصداقة أفضل من سلطة الأمومة فى الحصول على الود والحب.

١٠- تحترم اختيارهم لتخصصات توافق قدراتهم ولا تفرض عليهم أن يعيشوا فى نفس تخصصات الأسرة.

١١- فى حالة الغضب والمشاكل يكون التوجيه بحرص وعقلانية، فالانفعال لايحل الأمور بل يعقدها.

•• المرأة وعلاقاتها بجيرانها ••

السؤال:

أحيانًا يحدث مشاكل كثيرة بينى وبين جيرانى، ولكن هذا الأمر يحزننى ويؤثر على نفسيتى فكيف يمكن معالجة هذه العلاقة؟

الإجابة:

العلاقة الاجتماعية بين المرأة وغيرها تحتاج إلى صبر وسكينة وخاصة العلاقة بالجيران؛ لأن الرسولﷺ قد أوصى بالجار وبحسن معاملته، وفى الأصل الدين المعاملة أى كمال الدين أن يحسن معاملته مع الآخرين والجار أولى بالرعاية والاهتمام.

وأكثر المشكلات حدوثًا هى الاحتكاك بين النفوس ولكى أتجنب هذا الاحتكاك وأعيش فى سلام وأمان مع جيرانى علىّ اتباع مايلى:

- المحافظة على مشاعر جيرانى فلا أفرح عند حزنهم وأحزن عند فرحهم بل أشاركهم فى كل المناسبات.

- عدم إيذاء جيرانى بأشياء مادية أو حسية مثل: رفع الأصوات أو إلقاء القمامة أو التجسس عليهم أو... إلخ.

- المساعدة وتلبية حاجاتهم، فالجيران أقرب الناس إلىّ وكما تدين تدان.

- السؤال عنهم وزيارة مريضهم ومساعدة محتاجهم.

- عدم التكبر عليهم مهما كان الفارق المادى أو الاجتماعى.

- العطف عليهم ومساعدتهم إذا كانوا فى حاجة إلى مساعدة.

- النصح لهم بكل خير إذا كانوا على خطأ أو طريق غير قويم.

- حماية أموالهم وأعراضهم فى غيابهم وحضورهم.

•• المرأة قبل سن الشيخوخة ••

السؤال:

هل سن الشيخوخة له خصائص وصفات تميزه عن غيره، فأنا على وشك الدخول فى هذه المرحلة؟

الإجابة:

لكل مرحلة عمرية خصائص تميزها عن غيرها، فبالطبع مرحلة الشيخوخة لها بعض الصفات الخاصة مثل ضمور بعض العضلات وضعف بعض الأجهزة والوظائف.

فمن حكمة الله تعالى كما أن هذه الأعضاء تنمو بالتدريج، يحدث لها ضمور وخمول بالتدريج، وهذه سنة الله فى الخلق والنمو، ولكى يحدث تكيف وتوافق مع هذه المرحلة يراعى ما يلى:

- الإيمان بالله تعالى واليقين بأنه سبحانه له حكمة فى كل شىء.

- محاولة توقع مايحدث من تغير عضوى وتقبله.

- محاولة إعداد النفس لشغل وقت الفراغ حتى لا تشعر المرأة بالملل.

- تنظيم وقت للرياضة وممارسة المشى والحركة، فهذا يساعد المرأة فى هذه المرحلة.

- تقبل التغيرات الاجتماعية التى تحدث وفقد العمل وزواج الأبناء، وتعلم المرأة أن هذه سنة الحياة.

- عدم ترك النفس للوساوس والهلاوس التى قد تحدث من بعض التغيرات الجسمية.

- تعلم المرأة أن لكل مرحلة أهميتها ووظائفها التى تستطيع بها أن تحقق ذاتها، فتبحث المرأة عن بعض العوامل التى تستطيع بها الشعور بتقدير الذات وتحقيق الذات.

- بقدر علم المرأة ومعرفتها عن هذه المرحلة الجديدة بقدر ما تعيشها بأمان وسعادة إن شاء الله تعالى.

•• المرأة المسنة ••

السؤال:

ما خصائص سن الشيخوخة وكيف أستطيع أن أتوافق معها وكيف أقضى وقتى فيها؟

الإجابة:

حينما نريد أن نُعرف الشيخوخة فهذا أمر محير وغير واضح، فتعريف الشيخوخة أكثر غموضًا لأنه غالبًا ما توجد معان ومتضمنات مختلفة بالنسبة للرجال والنساء فالشيخوخة هى مرحلة عمرية متأخرة لها خصائص وصفات جسمية ونفسية مميزة ويتبعها آثار وسلبيات تكون على النساء أكثر من الرجال فالخوف من الشيخوخة بين العديد من النساء له أساس من الحيطة حيث إن المجتمع يحرمهم من عديد من الحقوق والواجبات عندما يوضعن فى قائمة المسنات.

ونتيجة لذلك فإن نساء كثيرات يخفين أعمارهن ولا يذكرن عمرهن الحقيقى.

وحتى بين النساء المتخصصات فى مهن مختلفة ولا يشكل التقدم فى السن بالنسبة لهن أية تهديدات مهنية أيضًا يحرصن على إخفاء أعمارهن بالقول والعمل، فلا توجد امرأة تنظر إلى تقدمها فى السن بفخر وسعادة.

ولذلك فتقدم العمر بالنسبة للمرأة يؤثر على العديد من الجوانب منها:

١- المشاكل الاقتصادية والقدرة على العمل.

٢- القدرة الزواجية والجنسية.

٣- الوصول إلي مرحلة انتهاء الطمث والإحساس بنهاية مرحلة الأنوثة.

٤- الإحساس بأن الآخرين لايتقبلونها.

٥- المشاكل الصحية الملازمة لكبر السن.

٦- أحيانًا يكون بعضهن ضحايا للمجتمع ولايهتم بهن وأكبر اهتمام بهن أن يوضعن فى دار المسنين.

وهنا على المرأة المسنة لكى تمر من هذه الأزمة بسلام أن تتبع مايلى:

- الإيمان بالله تعالى وأن لكل أجل كتابًا وأن هذه المرحلة كان لابد منها.

- تحاول أن تجد لنفسها أدوارًا أخرى تتلاءم مع سنها وقدراتها.

- لا تتدخل فى أمور الأبناء الخاصة أكثر من اللازم حتى يظل الحب والود بين الآباء والأبناء.

- تعيش مع ذكرياتها الجميلة وتتقرب إلى الله أكثر فيعينها على المرور من هذه الأزمة إذا كانت بالنسبة لها أزمة.

•• المرأة كحماة ••

السؤال:

أنا الآن والحمد لله أبنائى تم زواجهم .. ولكن هل الطبيعى أن تكون علاقة الأم بزوجات أبنائهم علاقة غير هادئة فيها مشاكل وخلافات؟

الإجابة:

ليس بالضرورة أن تكون كل حماة بهذه الصورة التى تعارف الناس عليها أو يصورها الإعلام.

فالمفترض أن كل أم تريد السعادة لأبنائها، إن كانت سعادته مع شريك حياته فمفترض أن تكون الأم سعيدة بذلك، ولكن القاعدة النفسية فى هذا الموضوع هى شعور الأم بأنها بعدما قامت بتربية ابنها حتى وصل إلى هذا المستوى تأتى امرأة

أخرى وتأخذ ابنها وتعيش معه فى مكان بعيد عنها، فتشعر الأم بشىء من التحسر والألم، ولكن إذا تعقلت الأم وكان عندها يقين فى سنة الله تعالى فى الكون وتذكرت أنها كانت منذ سنوات بسيطة فى موقع زوجة ابنها ،وبالتالى فعليها معاملتها مثلما كانت تريد من أم زوجها أن تعاملها، وإن كانت أخطأت حماتها من قبل فلا تكرر الخطأ الذى وقع فيه غيرها.

ولتعلم أن الله تعالى له فى كل أمر فى الحياة حكمة وهكذا تتواصل الحياة. المرء يؤدى دوره ويحتسب جهوده لله تعالى ثم ينتظر منه الأجر والثواب، فلا تحزن على تربيتها لابنها، وهو إن كان باراً بوالدته لايشعرها بأنه انشغل عنها بزوجته حتى لا تغار الأم من زوجة ابنها أو تشعر بأنها حجبت ابنها عنها.

•• المرأة كجدة ••

السؤال:

أنا امرأة فى بيت مستقر ويوجد عندى أحفاد أعطى لهم من العطف والحنان الكثير، ولكن أود أن أعرف حدود هذه العلاقة بينى وبينهم بما يفيدهم ولايضرهم؟

الإجابة:

توجد مشكلة كبيرة فى تربية الأبناء هى التباين بين تعامل الآباء وتعامل الأجداد معهم، فالأجداد دائماً يعاملون الأحفاد بالحنان واللعب دون الاهتمام بوسائل التربية وطرق التربية الصحيحة أو التوجيه الصارم الذى يقف على المواقف الخاطئة.

وهنا يكون خطأ فى التربية فالأجداد قد يضحكون على سلوك خطأ يقوم به الأحفاد فى حين الآباء يشددون على مثل هذا السلوك، والنتيجة أن يحدث خلل فى إدراك الأبناء فى أساليب التعامل وكذلك كراهية لأسلوب الآباء بالمقارنة بالأجداد.

ولذلك فعلى الأجداد أن يعاملوا الأحفاد بأسلوب تربوى صحيح ويتذكروا مايلى:

١- أن التربية تحتاج مع اللين والحنان الشدة المعتدلة.

٢- ألا يضروا الأحفاد فى تربيتهم على حساب تقضية وقت سعيد معهم.

٣- ألا يتدخلوا في توجيه الآباء للأبناء.

٤- ألا يتوسطوا فى رفع عقوبة أو إلغاء قرار أمره أحد الآباء.

٥- ألا يفرضوا سلطتهم على الآباء أمام الأحفاد.

٦- أن يكونوا معتدلين فى التعامل بحيث لايكون فيه التدليل ولايكون فيه الشدة.

٧- أن يراعوا الاختلاف بين الأجيال ولايعاملوا الأحفاد كما كان يعاملون من قبل.

٨- محاولة تنمية النظرة المتطورة مع الأحفاد ولا يتكلمون على أساس الماضى والعلوم البدائية.

٩- استخدام الألفاظ الحسنة والجديدة البعيدة عن الغموض أو القديمة وغير متداولة فى هذا العصر.

•• الخاتمة ••

من خلال العرض الموجز فى هذا الكتاب لايستطيع أحد أن يغفل دور المرأة ، فالمرأة هى أساس بناء النهضة والتقدم، فعليها أن تدرس تاريخها دراسة بحث واهتمام وعليها أن تحدد هدفها فى ضوء مسئوليتها العظيمة، وأمانتها الثقيلة فى تربية أبنائها وصناعة الرجال.

- عليها أن تعرف الهدف الذى خلقت من أجله وتسعى لتحقيقه.
- عليها أن تعرف وتسعى للحصول على العلم والمعرفة.
- عليها أن تفهم طبيعة نفسها وطبيعة من تعامل.
- عليها أن تضع لنفسها برنامجًا يوميًا وآخر أسبوعيًا ثم شهريًا، وهكذا فنحن فى أمس الحاجة إلى المرأة التى تقدر قيمة الوقت وتستثمره فيما يفيد دينها وأمتها ونفسها.
- عليها أن تتمسك بالكلمة الطيبة فهى أداتها لغزو القلوب وتأليف الأرواح وترطيب النفوس.
- عليها احترام العلماء وتوقيرهم والالتزام بآرائهم والاجتهاد فى حضور دروسهم ومجالسهم العلمية ومتابعة إنتاجهم الفكرى.
- لابد للمرأة من أحلام تعيش من أجل تحقيقها؛ لأن الأحلام هى الأمل الذى ننظر إليه فى المستقبل، وهى الشوق الذى نسعى من أجل الوصول إليه. (أما عن أحلامى فهى تتمثل فى: أحلم بالفرد المسلم الذى يسعى من أجل رفعة دينه ونصرته- أحلم بالبيت المسلم الذى يقام على دعائم الخير والعدل والإيمان- أحلم بالمجتمع المسلم قوى البنيان متين الأركان يتكافل فيه أهل الإيمان ويسعد به أهل الطاعة- أحلم بوحدة الأمة الإسلامية سياسيًا واقتصاديًا وعسكريًا فى ظل لواء الخلافة الجامعة لأمة التوحيد- أحلم بعودة الأقصى لحوزة المسلمين وأن يعيد

الله المسلمين لسابق عزهم وأن يثوبوا لرشدهم ويهلك الله عدوهم- كما أحلم بالشهادة فى سبيل الله وفى سبيل نصرة شريعته).

- على المرأة أن تلجأ إلى الله عند البلاء وتكثر من الدعاء والتضرع لله سبحانه وتعالى أن يرفع البلاء.

- عليها أن تكون قدوة عملية لسائر النساء.

- عليها حسن الظن بالناس والتماس الأعذار لهم بما يؤكد الحب والثقة والأخوة.

- على المرأة أن توازن بين علاقتها بربها وعلاقتها بمجتمعها ونفسها، فالتى تطيع ربها يجب أن تعرف أن طاعتها لزوجها وحرصها على راحته ورعايتها لأبنائها وحسن استقبالها لأقارب زوجها هى ثمار طاعتها المخلصة لله.

- إن المحن والابتلاءات هى لون من ألوان الجهاد فى سبيل الله (جهاد النفس والهوى والشيطان) والمرأة عليها أن تواجه هذا اللون من ألوان الجهاد بالصبر والاحتساب والرضا بقضاء الله والثقة فى وعده ونصره والأمل فى عفوه ورحمته.

- وعليها أن تحسن علاقاتها بربها وتتوكل عليه سبحانه وتخلص العمل إليه حتى توفق فى الدنيا والآخرة وتحصل على السعادة فى الدنيا والآخرة.

- وأخيراً نسأل الله العلى القدير أن يتقبل هذا العمل ويجعله فى ميزان حسناتنا.

•• الفهرس ••

الموضوع | الصفحة

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٣
أولا: طفولة المرأة:	١٣
ـ مواقف من الطفولة	١٥
ـ التعامل السيىء مع الفتاة	١٦
ـ الشعور بالنقص صغيرة	١٧
ـ التفرقة فى التعامل بين الجنسين	١٨
ـ الختان عندالفتاة	٢٠
ـ متى يحدث الاختلاف بين نمو الفتاة ونمو الفتى	٢١
ثانيًا: الفتاة المراهقة:	٢٣
ـ البلوغ عند الفتاة	٢٥
ـ دور الفتاة نحو نفسها بعد البلوغ	٢٦
ـ حدود معاملات الفتاة	٢٧
ـ بداية ارتداء الحجاب وأهميته	٢٩
ـ التغيرات الجسمية للفتاة	٣٠
ـ التغيرات الانفعالية للفتاة	٣١
ـ التغيرات العقلية للفتاة	٣٢
ـ العلاقات الاجتماعية للفتاة	٣٣
ـ علاقة الفتاة بأخواتها البنات	٣٤
ـ علاقة الفتاة بإخوانها الذكور	٣٥
ـ المشكلات النفسية للفتاة	٣٧
ـ الأمراض النفسية للفتاة	٣٨
ـ الشعور بالغربة	٣٩

- حفظ السر ٤٠
- علاقة الفتاة بوالديها ٤٢
- ثقافة الفتاة ٤٣
- نظرة الفتاة لنفسها ٤٤
- التعليم وأهميته ٤٥
- مشكلة الزى والموضة ٤٧
- الهدف من الحياة ٤٨
- واجب الفتاة نحو ربها ٥٠
- أهمية القدوة فى الحياة ٥١
- واجب الفتاة نحو جسمها ٥٢
- واجب الفتة نحو عقلها ٥٣
- واجب الفتاة نحو دينها ٥٤
- مشكلة البلوغ ٥٥
- النظافة عند الفتاة ٥٦
- تأخر النمو ٥٧
- خلل فى وظائف الأعضاء ٥٨
- شخصية الفتاة ٥٩
- الكذب عند المرأة ٦٠
- تخلص الفتاة من التوتر ٦١
- حاجات الفتاة ٦٣
- الدورة الشهرية ٦٤
- حفظ الأمانة ٦٥
- المرأة والتحصيل الدراسى ٦٧
- اختيار المرأة التخصصات محددة ٦٨
ثالثًا : المرأة والشباب والزواج ٦٩

- المرأة وحب المال والذهب ٧١
- الإقبال على الزواج ٧٢
- الفتاة فى الخطبة ٧٣
- الفتاة بعد عقد القران ٧٥
- الإعداد للزواج ٧٦
- ليلة الزواج ٧٧
- العلاقة بين الزوجين ٧٨
- أنماط من العلاقات الزوجية ٨٠
- العلاقة الجنسية ٨٢
- التوافق الجنسى ٨٣
- قدرة المرأة على تحمل فراق الزوج لها ٨٥
- الغيرة عند المرأة ٨٦
- الاهتمام بالقراءة والعلم ٨٧
- كيف يحدث التوافق الأسرى والزواجى؟ ٨٨
- حقوق الزوج ٩٠
- حقوق الزوجة ٩١
- المرأة وضعف العقيدة ٩٢
- كيف تتم السعادة الزوجية؟ ٩٣
- الغاية الكبرى ٩٥
- المرأة فى بيتها ٩٦
- مهارات المرأة فى البيت ٩٧
- استغلال المرأة لوقتها ٩٨
- المرأة واللعب بغرائزها ٩٩
- المرأة والفناء فى عملها ١٠٠
- تأثير الميراث على المرأة ١٠١

- الفرق بين الرجل والمرأة فى القدرات ١٠٢
- المرأة العاملة ١٠٤
- المرأة والرغبة فى الشراء ١٠٥
- كيف توفق المرأة بين العمل والبيت؟ ١٠٦
- المرأة وزملاء العمل ١٠٨
- المرأة كداعية إلى الله تعالى ١٠٩
- ثقافة الداعية ١١١
- وسائل المرأة فى الدعوة إلى الله تعالى ١١٤
- المرأة وكثرة أعمال الزوج ١١٥
- المرأة وتقدير الذات ١١٦
- المرأة والأحداث اليومية ١١٨
- الخوف عندالمرأة ١١٩
- المرأة العصبية ١٢٠
- الثقة بالنفس عند المرأة ١٢١
- التبول اللاإرادى ١٢٣
- التأثر العاطفى ١٢٤
- الوسوسة فى الأفكار ١٢٥
- الاعتقاد الخاطئ ١٢٧
- كيف تكسبين حماتك؟ ١٢٨
- التعامل مع أهل الزوج ١٢٩
- كيف تحافظين على بيتك؟ ١٣٠
- كيف تعفين زوجك؟ ١٣٢
- كيف تفهمين غيرك؟ ١٣٣
- الزوجة الثانية ١٣٤
- المرأة المطلقة ١٣٥

– الزوجة الأولى ١٣٦
– الاكتئاب عند المرأة ١٣٨
– المرأة ووسائل الإعلام ١٣٩
– المرأة والمحافظة على الصحة ١٤١
– مشكلة تساقط الشعر ١٤٢
– المرأة والغذاء الصحيح ١٤٣
– دور المرأة السياسى ١٤٦
– المرأة والمطبخ ١٤٧
– المرأة واقتصاد البيت ١٤٨
– كيفية التعامل مع المشكلات الزواجية ١٤٩
– مشكلات المجتمع ١٥٠
رابعًا : المرأة كأم ١٥٣
– تأخر الحمل ١٥٥
– العقم عند المرأة ١٥٦
– بداية الحمل ١٥٧
– تطور الحمل ١٥٨
– كيف يكون الحمل ناجحًا؟ ١٦١
– تربية الطفل جنينًا ١٦٣
– الاستعداد للولادة ١٦٤
– يوم الولادة ١٦٥
– الأمومة فى أولى لحظاتها ١٦٦
– طبيعة المرأة بعد الولادة ١٦٧
– صحة المرأة بعد الولادة ١٦٨
– كيف تعتنى المرأة بنفسها ووليدها؟ ١٦٩
– كيفية عناية المرأة بجمالها ١٧٠

- تنظيم النسل ١٧٢
- المرأة وتربية أبنائها ١٧٢
- المرأة بين الأبناء والزوج ١٧٤
- الغيرة عند المرأة ١٧٥
- المرأة بين العمل والأبناء ١٧٦
- المرأة الأرملة ١٧٧
- المرأة الموهوبة ١٧٨
خامساً : المرأة المسنة ١٧٩
- استعداد المرأة لمرحلة انقطاع الطمث ١٨١
- طبيعة التكوين الجسمى والعصبى فى مرحلة انقطاع الطمث ١٨١
- العلاقات الزوجية بعد انقطاع الدورة الشهرية ١٨٢
- المرأة ودورها نحو أبنائها الكبار ١٨٤
- المرأة وعلاقاتها مع جيرانها ١٨٥
- المرأة قبل سن الشيخوخة ١٨٦
- المرأة المسنة ١٨٧
- المرأة كحماة ١٨٨
- المرأة كجدة ١٨٩
- الخاتمة ١٩١
- الفهرس ١٩٣

كتب للمؤلف من إصدارات

مؤسسة اقرأ
للنشر والتوزيع والترجمة

- الشخصية أنواعها وأمراضها وفن التعامل معها
- الصحة النفسية للمرأة فى سؤال وجواب
- تربية الأبناء فى سؤال وجواب
- علم النفس فى القرآن الكريم
- علم النفس فى الحديث الشريف

مؤسسة
اقرأ
للنشر والتوزيع والترجمة
١٠ ش أحمد عمارة بجوار حديقة الفسطاط ٥٣٢٦٦١٠ ـ ٥٣٢٤٢٠٧ / ٠١٠